



Gemeinsam gegen Doping

Ein Ratgeber für Eltern
von jungen Sportlerinnen und Sportlern

Gemeinsam gegen Doping

Online-Angebote der NADA



➤ www.highfive.de und die Broschüre „High Five – Gemeinsam gegen Doping“ sind Angebote der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Jugendliche finden hier umfassendes Basiswissen zum Thema Doping und zu den Anti-Doping-Bestimmungen, Tipps für eine gesunde, „sportgerechte“ Lebensweise, Denkanstöße, Quizfragen und vieles mehr.



➤ www.nada.trainer-plattform.de ist ein Online-Angebot der NADA für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport. Neben umfangreichen Informationen über Doping und die Anti-Doping-Regelwerke werden hier die pädagogischen Grundlagen wirksamer Doping-Prävention und entsprechendes Handlungswissen vermittelt. Beispiele aus dem Trainingsalltag und praktische Tipps für die Arbeit mit Athletinnen und Athleten ergänzen das Angebot.

Vorwort

Liebe Eltern von Sportlerinnen und Sportlern,

warum soll ich mich jetzt auch noch mit dem Thema Anti-Doping beschäftigen? Wäre das nicht die Aufgabe anderer? Was hat mein Sohn oder meine Tochter damit zu tun? Dies sind Fragen, die Sie sich vielleicht stellen, wenn Sie diese Broschüre in die Hand bekommen. Die Antwort ist ganz einfach: Es dient dem Schutz der jungen Sportlerinnen und Sportler, wenn auch die Eltern Bescheid wissen über alles, was im Kampf gegen Doping im Sport relevant ist – über das Anti-Doping-Regelwerk und seine Tücken, über die Dopingfallen, die unter anderem in harmlos scheinenden Medikamenten lauern können, oder auch darüber, was zu tun ist, wenn ein Sportler oder eine Sportlerin krank ist.

In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf all diese Fragen und noch viel mehr: Sie ist ein Ratgeber zum Umgang mit dem Thema Doping, eine Hilfe für die Beratung junger Sporttalente. Eltern können entscheidend zu einer klaren Haltung ihrer Kinder gegen Doping beitragen.

Die Broschüre zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie eine sportliche Karriere unterstützend begleiten und damit gleichzeitig einen Beitrag zur Dopingprävention leisten können. Die Broschüre soll Sie dazu anregen, aufmerksam hinzuschauen, wie Ihr Kind mit dem Leistungscode des Sports, mit Siegen, aber auch mit Niederlagen oder Krisensituationen umgeht. Sie zeigt Ihnen Möglichkeiten der Karriere- und Lebensplanung auf, die auch dann Bestand haben, wenn die sportlichen Karriere nicht wie geplant verläuft. Sie selbst werden angeregt, die eigenen Leistungs- und Wertorientierungen sowie die Erwartungen, die Sie an Ihr Kind stellen, zu reflektieren.

Für junge Sportlerinnen und Sportler gibt es die Broschüre „High Five“ – hier wie auch auf der Internetplattform ↗ www.highfive.de finden Jugendliche alle relevanten Informationen rund um das Thema Doping. Seit 2008 existiert eine eigene Plattform für Trainerinnen und Trainer im Internet (↗ www.nada.trainer-plattform.de); ergänzend dazu wird das Thema Doping verstärkt in die Traineraus- und -fortbildung einbezogen.

Wir sind überzeugt davon, dass wir – zum Wohle Ihrer Kinder – gemeinsam viel erreichen können.



Armin Baumert
Vorstandsvorsitzender der NADA



Dietmar Hiersemann
Vorstand Prävention der NADA

Inhalt

1 Was ist Doping?	4	
Wie wird Doping definiert?	4	
Hat Doping etwas mit Sucht zu tun?	4	
Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen	5	
2 Noch medizinische Behandlung oder schon Doping?	6	
Verbotene Substanzen und Methoden	6	
Gendoping	7	
Blutdoping	7	
Die Dopingfallen	8	
Was tun bei Krankheit?	9	
3 Doping und die Folgen	10	
Gesundheitliche Folgen	10	
Sportliche Folgen	10	
Soziale Folgen	10	
Finanzielle Folgen	11	
Rechtliche Folgen	11	
4 Die Dopingkontrollen	12	
Wer wird wann kontrolliert?	12	
Interview mit Nina Schiffer	13	
Rechte und Pflichten im Dopingkontrollsystem	14	

5 Doping hat meistens eine Geschichte _____ **16**



Wo fängt Doping an?	16
Immer höher, schneller, weiter	17
„Ohne Unterstützung geht es gar nicht.“ Interview mit den Eltern von Nina Schiffer	20

6 Es geht auch ohne – Doping vorbeugen _____ **24**



Was kann vor Doping schützen?	24
Allein oder im Verein?	25
Leistung um jeden Preis? Vom Umgang mit Anforderungen und Erwartungen	26
Auf Siege folgen auch Niederlagen. Vom Umgang mit Krisensituationen	28
Fairplay und Chancengleichheit. Gleiche Regeln für alle	30
Nur der Sport zählt? Karriereaufbau und Lebensplanung	32
Interview mit Nina Schiffer	34
Bestleistung auch ohne Doping	36

7 Ist Doping im Spiel? _____ **38**



Zweifelhafte Angebote	38
Kann es sein, dass mein Kind dopt?	38
Bieten Sie Gespräche an	39

Materialien _____ **40**



Broschüren der NADA	40
Downloadangebote der NADA	41
Linktipps	42
Beratung und Unterstützung	44
Wichtige Adressen	45

Was ist Doping?

1

Woher stammt der Begriff Doping? Ursprünglich stammt der Begriff „Doping“ aus Südafrika. Er bezeichnete einen starken Schnaps, den die Eingeborenen bei Festen und Kulthandlungen tranken. Der Begriff wurde von den Buren, den weißen Einwanderern Südafrikas, und dann von den Engländern übernommen und in der Folgezeit auf alle Getränke übertragen, die eine stimulierende Wirkung hatten. Im Jahr 1889 tauchte der Begriff Doping zum ersten Mal in einem englischsprachigen Lexikon auf und wurde dort mit dem Sport in Verbindung gebracht. Der Definition dieses Lexikons zufolge handelte es sich bei Doping um eine Mischung aus Opium und Narkotika, die damals bei Pferderennen den Pferden verabreicht wurde.

4

Wie wird Doping definiert? _____

Eine einfache Definition von Doping gibt es nicht. Denn Doping ist weit mehr als die Einnahme verbotener Substanzen.

Im WADA-Code bzw. der deutschen Version, dem NADA-Code, ist die weltweit gültige und verbindliche Definition von Doping festgehalten. Dementsprechend fällt jeder Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, die ebenfalls in den Codes niedergelegt sind, unter Doping. Die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) listet in Artikel 2 des NADA-Codes insgesamt acht Handlungsweisen und Zustände auf, die als Doping gewertet und geahndet werden. Darunter fallen neben der Einnahme verbotener Substanzen auch der Gebrauch bestimmter Methoden wie beispielsweise die Erhöhung des Sauerstoffgehaltes im Blut oder das Verweigern oder Unterlassen einer Dopingkontrolle. Doping ist verboten und strafbar und kann das Ende einer Sportlerkarriere bedeuten.

Hat Doping etwas mit Sucht zu tun? ____

Einige verbotene Substanzen wie zum Beispiel Narkotika, Cannabis oder Stimulanzien wie Kokain können durchaus süchtig machen.

Übrigens: Auch der Sport selbst hat Suchtpotenzial. Denn das berauschende Erleben der körperlichen Verausgabung wie auch der Siege und Erfolge kann regelrecht süchtig machen. Es kann den Weg zu Doping verkürzen, wenn diese rauschhaften Zustände immer öfter erreicht oder sogar noch gesteigert werden sollen.

Kurz und bündig _____

Doping = jeder Verstoß gegen eine oder mehrere Anti-Doping-Bestimmungen gemäß Artikel 2 des NADA-Codes. Doping ist verboten!



Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen

Nach dem Nationalen Anti Doping Code vom 01.01.2009 wird Doping definiert als das Vorliegen eines oder mehrerer der nachfolgend in Artikel 2.1 bis Artikel 2.8 festgelegten Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen. Dabei gelten als Verstöße:

2.1 Das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, ihrer Metaboliten oder Marker in der Probe eines Athleten.

2.2 Der Gebrauch oder der Versuch des Gebrauchs einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode durch einen Athleten.

2.3 Die Weigerung oder das Unterlassen ohne zwingenden Grund, sich nach entsprechender Aufforderung einer gemäß anwendbarer Anti-Doping-Bestimmungen zulässigen Probenahme zu unterziehen, oder jede anderweitige Umgehung einer Probenahme.

2.4 Der Verstoß gegen anwendbare Vorschriften zur Verfügbarkeit des Athleten für Trainingskontrollen, einschließlich Meldepflichtversäumnisse und versäumte Kontrollen, die auf der Grundlage von Bestimmungen festgestellt wurden, die dem International Standard for Testing entsprechen. Jede Kombination von drei versäumten Kontrollen und/oder Meldepflichtversäumnissen innerhalb eines Zeitraumes von 18 Monaten, die von für den Athleten zuständigen Anti-Doping-Organisationen festgestellt wurden, stellt einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen dar.

2.5 Die unzulässige Einflussnahme oder der Versuch der unzulässigen Einflussnahme auf irgendeinen Teil des Dopingkontrollverfahrens.

2.6 Der Besitz verbotener Substanzen und verbotener Methoden.

2.7 Das Inverkehrbringen oder der Versuch des Inverkehrbringens von einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode.

2.8 Die Verabreichung oder der Versuch der Verabreichung an Athleten von verbotenen Methoden oder verbotenen Substanzen innerhalb des Wettkampfs, oder außerhalb des Wettkampfs die Verabreichung oder der Versuch der Verabreichung an Athleten von Methoden oder Substanzen, die außerhalb des Wettkampfs verboten sind, sowie jegliche Unterstützung, Aufforderung, Hilfe, Mithilfe, Verschleierung oder sonstige Beteiligung bei einem Verstoß oder einem Versuch eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen.

Info

WADA-Code/NADA-Code – Spielregeln für einen fairen Sport

Die WADA (World Anti-Doping Agency) hat ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt und einen fairen und gerechten Sport garantieren soll. In fast jedem Land gibt es ein dem WADA-Code entsprechendes nationales Regelwerk. In Deutschland ist der NADA-Code als deutsche Version des WADA-Codes für alle nationalen Sportverbände und Landessportbünde verbindlich, die eine vertragliche Vereinbarung mit der NADA abgeschlossen haben.

Der NADA-Code wird regelmäßig aktualisiert. Aus diesem Grund sind die Athletinnen und Athleten verpflichtet, sich laufend über neue Regelungen zu informieren.

Der NADA-Code umfasst Regelungen zu folgenden Bereichen:

- Definition des Begriffs Doping
- Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen und deren Nachweis
- Verbotsliste
- Dopingkontrollen
- Analyse von Proben
- Ergebnismanagement
- Sanktionen
- u. v. m.

Der NADA-Code zum Download

Die aktuelle Fassung des gültigen NADA-Codes mit einer ausführlichen Definition von Doping und der einzelnen Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen finden Sie im Internetangebot der NADA:

➤ www.nada-bonn.de

⬇ Downloads/Regelwerke/NADA-Code 2009

Noch medizinische Behandlung oder schon Doping?

2

Was ist verboten und was nicht? Muss ich bei jedem Medikament, das mein Kind einnimmt oder das ich ihm empfehle, Sorge haben, dass es unter Doping fällt? Das sind Fragen, die zunächst einmal verunsichern. Denn die Liste der verbotenen Substanzen und Methoden ist lang, und gerade gebräuchliche Medikamente wie Erkältungsmittel oder Hustensaft werden oftmals für unbedenklich gehalten. Doch auch sie können verbotene Substanzen enthalten und werden damit leicht zur „Dopingfalle“. Damit es nicht ungewollt zu bösen Überraschungen kommt, ist es wichtig, sich regelmäßig über den neuesten Stand der verbotenen und erlaubten Substanzen und Methoden zu informieren.

6

Verbotene Substanzen und Methoden

Verboten sind generell Substanzen und Methoden, die leistungssteigernd oder maskierend wirken, das heißt das Ergebnis von Dopingkontrollen verfälschen oder verschleiern. Weitere Kriterien, weshalb Substanzen und Methoden auf die Verbotensliste genommen werden, sind das Gesundheitsrisiko sowie die Tatsache, dass ihre Anwendung gegen den Sportgeist verstößt.

Substanzen

Die Verbotensliste der WADA unterscheidet neun verschiedene Substanzklassen. Es wird dabei unterschieden zwischen Substanzen, die nur während des Wettkampfs verboten sind, und solchen, die zu jeder Zeit und an jedem Ort verboten sind. Das Verbot betrifft also neben dem Wettkampf auch das Training und die Freizeit. Zu den zu jeder Zeit verbotenen Substanzen gehören unter anderem Anabolika, bestimmte Hormone wie z. B. Insulin, aber auch Schwangerschaftshormone, die von Männern genommen werden, um die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Methoden

Neben leistungssteigernden Substanzen stehen auf der Verbotensliste auch Methoden, mit denen die Leistungsfähigkeit verbessert oder der Nachweis von Doping erschwert werden kann. Zu den verbotenen Methoden gehören:

- ★ Erhöhung des Sauerstofftransfers, wie z. B. Blutdoping
- ★ chemische und physikalische Manipulation, z. B. der Austausch oder die Veränderung von Urin
- ★ Gendoping

Gendoping

Was ist eigentlich Gendoping?

Die wissenschaftliche Forschung schreitet immer weiter fort. Seit der genetische Code des Menschen, das heißt die DNA als Träger der Erbinformationen, entschlüsselt ist, hoffen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler darauf, dass es bald möglich sein wird, Krankheiten dadurch zu heilen, dass die kranken Gene durch gesunde ersetzt werden. Gentherapien werden bereits für unterschiedliche Krankheitsbilder erforscht. Und von dort ist der Weg nicht weit zu Gendoping im Sport. Das ist der Versuch, mithilfe von Zellen, Genen oder auch nur Elementen von Genen die Ausdauerleistung oder das Muskelwachstum zu steigern.

Gibt es überhaupt schon Gendoping?

Heute kann niemand mit Sicherheit sagen, ob Gendoping bereits angewendet wird. Das Problem: Es ist (noch) nicht nachweisbar. Expertinnen und Experten gehen jedoch davon aus, dass gentechnische Manipulation in den nächsten Jahren verstärkt auch im Sport Eingang finden wird. Deshalb hat die WADA bereits vor einigen Jahren auf die neuen Entwicklungen in der Genforschung reagiert und Gendoping vorsorglich auf die Verbotsliste gesetzt. Das ist einmalig in der Geschichte des Sports. Das Zukunftsszenario ist beunruhigend: Athletinnen und Athleten, die genetisch verändert sind und unabsehbare gesundheitliche Folgen auf sich nehmen.

Wie würde Gendoping funktionieren?

Die Gene, die beispielsweise die Erbinformation zur Steigerung der Muskelkraft tragen, würden regelrecht in die Zellen der Athletinnen und Athleten eingebaut. Darin besteht auch die besondere Gefahr. Denn anders als beispielsweise eine Dopingsubstanz wie Anabolika können Gene, die das Muskelwachstum genauso anregen sollen, nicht einfach abgesetzt werden. Sind die Gene einmal in den Körper eingebaut, bleiben sie dort ein Leben lang – mit samt der hohen Gesundheitsrisiken.

Blutdoping

Unter Blutdoping versteht man den Austausch von Blut, roten Blutzellen oder anderen Blutzellprodukten, der nicht für eine medizinische Behandlung vorgesehen ist. Die Athletin oder der Athlet lässt sich eine Bluttransfusion mit fremdem oder eigenem, zuvor entnommenem Blut geben. Ziel dieser Methode ist es, die Zahl der roten Blutkörperchen im Blut zu erhöhen und so den Sauerstofftransport zu verbessern. Blutdoping ist mit einem hohen gesundheitlichen Risiko verbunden und kann Nebenwirkungen wie Fieber, Gelbsucht, Entzündungen der Venen, bakterielle Infektionen sowie Überlastungen des Herz-Kreislaufsystems auslösen. Blutdoping zählt zu den verbotenen Methoden im Sport.

Info

Verbotsliste und Medikamente

Hier können Sie sich über verbotene und erlaubte Medikamente und Substanzen informieren:

Verbotsliste (Prohibited List)

Alle verbotenen Substanzen und Methoden sind in der Verbotsliste der WADA aufgeführt und werden jedes Jahr aktualisiert. Die deutsche Version der Verbotsliste finden Sie im Internetangebot der NADA:

➔ www.nada-bonn.de

⬇ Downloads/Listen/Verbotsliste WADA 2009

Medikamentendatenbank NADAméd

Die schnellste und einfachste Möglichkeit, zu erfahren, ob eine bestimmte Substanz oder ein Medikament verboten ist oder nicht, bietet die Medikamentendatenbank NADAméd. Hier können Sie gezielt Medikamente und Substanzen eingeben und erhalten umgehend eine Rückmeldung, ob die Anwendung verboten oder erlaubt ist:

➔ www.nadamed.de

Beispielliste zulässiger Medikamente

Eine Auswahl erlaubter Medikamente finden Sie zudem in der Beispielliste zulässiger Medikamente, ebenfalls zu finden im Internetangebot der NADA:

➔ www.nada-bonn.de

⬇ Downloads/Listen/Beispielliste zulässiger Medikamente 2009

Auch diese Liste wird jedes Jahr aktualisiert.

Info- und Beratungstelefon der NADA (Abt. Medizin und Forschung)

Für Information und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmeregelungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen steht Ihnen die medizinische Abteilung der NADA auch gern telefonisch zur Verfügung.

Kontakt: ☎ 0228/81292-132

Broschüre Gendoping

Die gemeinsame Broschüre von NADA, DOSB und BMI informiert über Hintergründe und mögliche Gefahren des Gendopings. Sie kann kostenlos bei der NADA angefordert werden.

Gut zu wissen

Informiert sein ist Pflicht

Auch wenn unwissentlich verbotene Substanzen eingenommen werden, kann das als Doping geahndet werden. Wichtig: Die Athletinnen und Athleten sind selbst dafür verantwortlich, welche Substanzen sich in ihrem Körper befinden. Sie sind verpflichtet, sich regelmäßig über den neuesten Stand der Verbotsliste zu informieren.

Die Dopingfallen

Es kann vorkommen, dass Athletinnen und Athleten bei Kontrollen positiv getestet werden, obwohl sie ganz sicher sind, weder eine verbotene Substanz noch eine verbotene Methode angewendet zu haben. Ein möglicher Grund ist, dass sie in eine „Dopingfalle“ getappt sind. Auch Sie können dazu beitragen, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn keine bösen Überraschungen erlebt.

Hustensaft & Co.

Medikamente, die bei leichten Erkrankungen wie Husten oder Schnupfen genommen werden, werden oft für harmlos gehalten. Doch in einigen frei verkäuflichen Medikamenten sind beispielsweise anabole Substanzen oder Stimulanzien wie Ephedrin enthalten, und in manchen Fällen gelten für Mittel mit ähnlichem Namen unterschiedliche Regelungen. So ist beispielsweise der Hustensaft **Mucosolvan** erlaubt, **Spasmo Mucosolvan** hingegen verboten, da er die verbotene Substanz Clenbuterol enthält. Prüfen Sie deshalb bei jedem vermeintlich harmlosen Medikament, ob es nicht doch verbotene Substanzen enthalten könnte.

Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Gerade Nahrungsergänzungsmittel werden meist als völlig unbedenklich eingeschätzt. Wie sollten Vitamine und Mineralstoffe zu Verstößen gegen Dopingregeln führen? Leider ist das oftmals ein Irrtum. Denn auch Nahrungsergänzungsmittel können verbotene Substanzen enthalten oder z. B. mit Steroidhormonen kontaminiert sein. Bei einigen Eiweißpräparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln zum Muskelaufbau kann es sein, dass vom Hersteller auf der Verpackung auch nicht alle Inhaltsstoffe angegeben werden.

Die NADA rät generell von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für junge Leistungssportlerinnen und Leistungssportler in der Regel völlig ausreichend. Liegt ein Mangel an bestimmten Nährstoffen oder Vitaminen vor, sollten Sie oder Ihr Kind mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin abstimmen, welche Präparate oder Medikamente eingenommen werden können. Dabei können Sie auch auf die Medikamentendatenbank NADAMED oder die Beispielliste für erlaubte Medikamente zurückgreifen.

Homöopathische Arzneimittel

Auch einige homöopathische Arzneimittel können zu positiven Testergebnissen führen. Ebenso wie bei anderen Medikamenten gibt es sowohl verbotene als auch erlaubte Mittel. Ein bekanntes homöopathisches Mittel ist z. B. Nux Vomica gegen Übelkeit, Stress und Verdauungsbeschwerden. Die in Nux Vomica enthaltene Substanz Strychnin kann jedoch eine positive Kontrolle auslösen. Viele flüssige homöopathische Zubereitungen enthalten zudem Alkohol. Und Alkohol ist in einigen Sportarten im Wettkampf verboten.

Passt in jede Tasche: die Anti-Doping-Card



Wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn krank ist, empfiehlt es sich, bei jedem scheinbar noch so harmlosen Medikament immer den Beipackzettel durchzulesen und vor der Einnahme sicherzustellen, dass das Mittel erlaubt ist. Das gilt sowohl für rezeptfreie Arzneimittel aus dem eigenen Medikamentenschrank als auch für alles, was die Ärztin oder der Arzt verschreibt. Das bedeutet jedoch nicht, dass Athletinnen und Athleten niemals Medikamente nehmen dürfen. Denn bei den meisten akuten Erkrankungen sind alternativ Medikamente erhältlich, die keine verbotenen Substanzen enthalten.

Am besten führen Sportlerinnen und Sportler immer die kleine Anti-Doping-Card der NADA mit sich, diese passt in jede Tasche und kann bei einem Arzt- oder Apothekenbesuch hilfreich sein.



Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Medikament oder eine Substanz erlaubt ist, schauen Sie im Internet nach:

➔ www.nadamed.de



Was tun bei Krankheit?

Medizinische Ausnahmegenehmigungen

Selbstverständlich werden auch Athletinnen und Athleten krank und müssen Medikamente nehmen. Auch chronische Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen behandelt werden. Hochleistungssport und eine notwendige medizinische Behandlung schließen sich keineswegs aus. Wichtig ist nur, sich den Dopingregeln entsprechend zu verhalten.

Für viele Erkrankungen gibt es Medikamente, die erlaubt sind. Es kann aber vorkommen, dass Substanzen eingenommen werden müssen, die auf der Verbotsliste stehen. Für diesen Fall ist es unbedingt erforderlich, eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE – Therapeutic Use Exemption) zu beantragen. Für die Anwendung von Asthmamitteln und Glukokortikoiden (Kortison) gibt es spezielle Regelungen, die auf der Homepage der NADA im Bereich Medizin zur Verfügung stehen oder in der medizinischen Abteilung der NADA erfragt werden können.

Wann und wo muss eine Ausnahmegenehmigung beantragt werden?

Wichtig ist, dass eine Ausnahmegenehmigung auf jeden Fall beantragt wird, **bevor** ein Medikament angewendet wird. Kommt es zu einem Notfall, bei dem Lebensgefahr besteht, und werden dabei verbotene Substanzen verabreicht, muss die NADA direkt danach informiert werden.

Die Antragsformulare für medizinische Ausnahmegenehmigungen müssen gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt ausgefüllt und dann bei der NADA eingereicht werden. In der Regel bearbeitet die NADA Anträge von Athletinnen und Athleten, die auf nationaler Ebene starten oder Mitglied eines Testpools sind. Über die Testpoolzugehörigkeit informiert die NADA oder der nationale Fachverband. Für Sportlerinnen und Sportler auf internationaler Ebene ist der internationale Fachverband zuständig. In Ausnahmefällen kann aber auch die NADA Ausnahmegenehmigungen für internationale Starts erteilen, wenn der internationale Fachverband diese anerkennt.

Gut zu wissen

Cannabis ist lange nachweisbar

Cannabis ist im Wettkampf verboten. Da das THC (Tetrahydrocannabinol) aber noch Wochen nach der Einnahme nachweisbar ist, können Kontrollen während eines Wettkampfs auch dann zu positiven Ergebnissen führen, wenn der Cannabiskonsum schon eine Weile zurückliegt. Athletinnen und Athleten sollten daher generell auf den Konsum von Cannabis – wie überhaupt von Drogen – verzichten.

Dopingfallen, mit denen niemand rechnet

- Mohnkuchen – denn er enthält das verbotene Morphin. Ausschlaggebend ist die Art und die verwendete Menge von Mohnsamen.
- Asiatischer Tee der Ma-Huang-Pflanze – denn er kann Beimengungen des Stimulanziums Ephedrin enthalten.
- Cannabis passiv geraucht – denn auch das passive Einatmen des Rauches von Cannabis kann zu einem positiven Testergebnis einer Wettkampfkontrolle führen, wenn ein bestimmter THC-Grenzwert im Urin überschritten wird.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind Produkte zur erhöhten Versorgung des menschlichen Stoffwechsels mit bestimmten Nähr- oder Wirkstoffen im Grenzbereich zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln.

Info

TUE-Formulare und Erläuterungen

Die Formulare zur Beantragung einer medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) mit den dazugehörigen Angaben und Unterlagen finden Sie im Internetangebot der NADA:

➔ www.nada-bonn.de

⬇ Downloads/Formulare/„Standard TUE 2009“

Doping und die Folgen

3

Eine positive Dopingprobe stellt das ganze Leben auf den Kopf. Denn die geplante Karriere findet meistens ein abruptes Ende, die Einnahmequellen versiegen, und auch das Ansehen der Athletinnen und Athleten ist ruiniert. Die Einnahme von Dopingsubstanzen kann in vielen Fällen zu erheblichen gesundheitlichen Schäden führen.

Gesundheitliche Folgen

Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Doch sie können gravierend sein und sogar den frühzeitigen Tod bedeuten.

Dopingsubstanzen wie beispielsweise Anabolika erhöhen das Herzinfarkt-, aber auch das Krebsrisiko. Ebenso sind die kurzfristigen Folgen erheblich. 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 eine schwere psychische Belastung für die Athletinnen und Athleten bedeutet. Das Wachstumshormon HGH wiederum kann zu schweren Entstellungen im Gesicht führen.

In der Geschichte des Sports können einige Todesfälle auf den Gebrauch verbotener Substanzen zurückgeführt werden. Häufig waren Herzstillstand und Herzinfarkt die Ursache, ausgelöst durch Dopingsubstanzen wie Anabolika oder das Hormon EPO. Betroffen waren Athletinnen und Athleten unterschiedlichster Disziplinen.

Sportliche Folgen

Doping bedeutet oft das Ende der Karriere und damit auch der gesamten Lebensplanung. Wer für mehrere Jahre gesperrt wird, verliert schnell den Anschluss an die Elite. Und errungene Siege bei Wettkämpfen werden auch rückwirkend aberkannt. Gerade für Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten ist ein positives Testergebnis ein schwerer Schlag: Kaum sind die ersten erfolgreichen Schritte getan, droht schon das Ende der Laufbahn. Die Motivation für das harte Training ist dann nur schwer aufrechtzuerhalten, denn das eigentliche Ziel, auf Wettkämpfe und Siege hinzuarbeiten, geht verloren.

Soziale Folgen

Wer dopt, muss damit rechnen, dass das Image Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen, aber auch vor der Person selbst gehen verloren. Nicht nur Sportkolleginnen und -kollegen, die auf Doping verzichten, sondern ganz besonders die Öffentlichkeit fühlt sich betrogen. Denn die Siege, die mitunter Millionen von Menschen mitreißen und in Begeisterung versetzen, gehen letztlich auf das Konto chemischer Mittel und nicht sportlicher Leistung. So geht auch der Glaube an den Sport und sein Wertesystem, das für Fans und Publikum einen hohen Stellenwert hat, verloren. Das Problem für die Athletinnen und Athleten: Auch wenn sie unwissentlich Dopingsubstanzen eingenommen haben oder dazu angehalten wurden, ihre Leistungen durch Doping zu steigern – sie sind es, die am Ende die Konsequenzen tragen müssen.

Finanzielle Folgen

Ein positives Testergebnis kann zu hohen finanziellen Einbußen führen. Nicht nur Preisgelder, sondern auch die finanziellen Förderungen durch die Deutsche Sporthilfe oder die Verbände müssen zurückgezahlt werden. Ebenso können Sponsorenverträge aufgelöst werden. Und das kann bedeuten, dass der Lebensunterhalt nicht mehr bestritten werden kann oder sogar ein Schuldenberg zurückbleibt. Wird eine mehrjährige Sperre verhängt, kann das zudem das Ende der Berufs- und Lebensplanung „Hochleistungssport“ bedeuten.

Finanzielle Folgen – zwei Beispiele

In der Regel fordert die Sporthilfe bei einem Dopingverstoß die Förderung der letzten beiden Jahre zurück.

C-Kader-Athletin, 2 Jahre gefördert

Monatl. Grundförderung (75,- €/Monat)	1.800,- €
3. Platz Jugend-Europameisterschaft	1.200,- €
Zuschuss Nachhilfeunterricht	300,- €
	3.300,- €

C-Kader-Athletin, 2 Jahre gefördert

Monatl. Grundförderung (75,- €/Monat)	1.800,- €
1. Platz Jugend-Weltmeisterschaft	2.400,- €
2. Platz Jugend-Weltmeisterschaft	1.800,- €
Zuschuss Nachhilfe (50,- €/Monat)	1.200,- €
	7.200,- €

Quelle: Stiftung Deutsche Sporthilfe

Rechtliche Folgen

Doping wird von den jeweils zuständigen Disziplinarorganen der Sportverbände sanktioniert. Seit 2008 kann die Sanktionierung einem neu eingerichteten und unabhängigen Sportschiedsgericht übertragen werden. Mit welchen Strafen eine Athletin oder ein Athlet 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. Je nach Beantwortung dieser drei Fragen kann eine Sanktionierung von einer Verwarnung bis hin zu einer lebenslangen Sperre bei wiederholtem Doping reichen. Auch ein Geständnis wird bei der Rechtsprechung berücksichtigt. Zudem gelten auch die Verweigerung einer Dopingkontrolle und Meldepflicht- bzw. Kontrollversäumnisse als Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen. In jedem Fall ist eine Verurteilung wegen Dopings ein gravierender Einschnitt in die Karriereplanung einer Athletin oder eines Athleten.

Gut zu wissen

Der Geltungsbereich des NADA-Codes

Die Anti-Doping-Bestimmungen gelten nicht nur für Athletinnen und Athleten, sondern auch für Athletenbetreuerinnen und -betreuer. Auch Trainerinnen und Trainer sowie alle anderen Erwachsenen können belangt werden, wenn sie Doping empfehlen oder bei der Beschaffung und Anwendung behilflich sind. Trainerinnen und Trainer sind häufig auch arbeitsrechtlich an die Anti-Doping-Bestimmungen gebunden. Zudem greifen die allgemeinen Strafrechtsnormen wie z. B. Körperverletzung (§ 223 StGB) sowie das Betäubungsmittelgesetz (§ 31a Abs. 1 BtMG) und das Arzneimittelgesetz (§ 6a AMG).

Die Dopingkontrollen

4

Sobald Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten als Mitglied in einen Kader aufgenommen werden oder an deutschen oder internationalen Meisterschaften teilnehmen, müssen sie mit Dopingkontrollen rechnen. Nicht nur für die jungen Sportlerinnen und Sportler, sondern auch für Sie als Eltern ist es empfehlenswert, sich darüber zu informieren, wie eine Dopingkontrolle abläuft und was dabei von Ihrem Kind erwartet wird. Wichtig zu wissen ist auch, dass es nicht nur Pflichten, sondern auch Rechte gibt. Zum Beispiel kann eine Vertrauensperson zu der Kontrolle mitgenommen werden.

12

Wer und wann wird kontrolliert?

Es wird grundsätzlich unterschieden zwischen Wettkampfkontrollen und Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe (sog. Trainingskontrollen).

Wettkampfkontrollen

Die Wettkampfkontrollen werden vor allem von den nationalen Sportverbänden bzw. dem internationalen Fachverband bei internationalen Wettkämpfen durchgeführt. Die NADA führt für einige Verbände auch die Wettkampfkontrollen durch.

Kontrolliert werden vorrangig diejenigen Athletinnen und Athleten, die eine Medaille gewonnen haben. Per Losverfahren werden aber auch Kontrollen bei weiteren Wettkampfteilnehmerinnen und Wettkampfteilnehmern durchgeführt. In einigen Ausdauersportarten wie beispielsweise Radsport oder Triathlon finden zusätzlich Tests vor den Wettkämpfen statt.

Trainingskontrollen

(Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe)

Die Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe können zu jeder Zeit stattfinden und beschränken sich nicht nur auf das Training. Diese Kontrollen werden in Deutschland von der NADA organisiert.

Dabei setzt die NADA auf sogenannte intelligente Kontrollen. Das bedeutet, dass die Kontrollen dann durchgeführt werden, wenn die Wahrscheinlichkeit für Doping innerhalb einer Saison am höchsten ist. Anders als früher werden die Athletinnen und Athleten nicht mehr nach dem Losverfahren bestimmt, sondern gezielt ausgewählt. Die Kontrollen werden unangekündigt durchgeführt, um sicherzustellen, dass die Urinproben nicht zur Verschleierung von Doping manipuliert werden.

Interview mit Nina Schiffer

Nina Schiffer (18 Jahre) ist Schwimmerin im B-Kader und Mitglied des Registered Testpools. Sie ist Deutsche Meisterin über 200 m Schmetterling der Jahre 2007 und 2008. Im Jahr 2008 gewann sie über 200 m Schmetterling die Silbermedaille bei den Schwimmweltmeisterschaften der Junioren in Mexiko und verpasste die Olympianorm für Peking 2008 um nur 15 Hundertstelsekunden.

Wie stehen Sie zum Thema Doping?

Nina Schiffer „Für mich kommt es überhaupt nicht in Frage zu dopen. Auch bei uns im Team ist es kein Thema, weil wir alle sauberen Leistungssport betreiben wollen. Zum Thema ist Doping für mich erst geworden, als ich anfangen musste, regelmäßig meine Aufenthaltszeiten und -orte anzugeben. Und das zieht sich seitdem so durch: immer darauf zu achten und jeden Tag anzugeben, wo man ist und dann wirklich auch da zu sein. Man muss auch vorsichtig sein, mit allem, was man zu sich nimmt oder irgendwo stehen lässt. Denn da könnte irgendetwas hineingemischt werden.“

Was hält Sie davon ab zu dopen?

Nina Schiffer „Auf jeden Fall halten mich die Risiken ab und auch mein Gewissen. Denn es ist etwas Illegales, und es ist auch sehr unfair gegenüber anderen Sportlern. Ich will auf keinen Fall das Risiko eingehen, meine Gesundheit zu schädigen. Es hätte auch überhaupt nichts mehr mit dem Spaßfaktor im Leistungssport zu tun. Es ginge nur noch um den Zwang, etwas erreichen zu müssen, und das will ich nicht.“

Welche Erfahrungen haben Sie mit Dopingkontrollen gemacht?

Nina Schiffer „Meine erste Dopingkontrolle verlief ein wenig chaotisch, weil an dem Tag weder mein Trainer noch ein Ersatztrainer da war und wir alleine trainiert haben. Damals war ich erst 15. Ich habe nicht daran gedacht, jeden Tag meinen Ausweis mit mir zu führen. Ich musste meinen Vater kommen lassen, damit die Daten in den Meldebogen eingetragen werden konnten. Ich wusste zum Beispiel nicht, dass ich jemanden hätte mitnehmen können. Wenn die ersten Kontrollen kommen, geht das ganz plötzlich und man ist doch ziemlich eingeschüchtert und man kann kaum noch nachfragen. Und obwohl man weiß, dass man nichts genommen hat, sitzt man dann da und denkt: ‚Oh Gott, oh Gott, hoffentlich geht alles gut.‘ Denn man weiß ja nie, ob nicht in irgendeinem harmlosen Mittel vielleicht doch eine verbotene Substanz drin war.“

Gut zu wissen

Wenn es an der Haustür klingelt

Dopingkontrolleurinnen und Dopingkontrolleure können auch bei Ihnen vor der Haustür stehen. Sie sind dann dazu verpflichtet die Kontrolleurin oder den Kontrolleur einzulassen. Ihre Tochter/Ihr Sohn muss die Kontrolle durchführen.

Regelung bei Minderjährigen

In der Regel unterschreiben die Athletinnen und Athleten eine Vereinbarung über die Einhaltung der Anti-Doping-Regeln mit ihrem Verband. Bei Minderjährigen müssen die gesetzlichen Vertreter die Vereinbarung unterschreiben. Damit willigen sie ein, die Anti-Doping-Bestimmungen des Verbands zu akzeptieren.

Sichtkontrolle

Sichtkontrolle bedeutet, dass eine Kontrollperson gleichen Geschlechts die Athletin oder den Athleten in das WC begleitet und die Urinabgabe beobachtet. Wer jünger als 16 Jahre ist, darf die Sichtkontrolle bei Kontrollen durch die NADA ablehnen.

A- und B-Probe

Der Urin, der im Rahmen einer Doping-Kontrolle abgegeben wird, wird auf zwei Flaschen verteilt, die A-Probe und die B-Probe. Im Labor wird zunächst nur die A-Probe analysiert. Der Athlet oder die Athletin hat das Recht, bei positiver A-Probe die Analyse der B-Probe zu verlangen und bei der Analyse zugegen zu sein. Wird auf dieses Recht verzichtet, dann ergibt sich daraus die unwiderlegbare Vermutung, dass die B-Probe das Ergebnis der A-Probe bestätigt hätte.

Info

Ablauf einer Dopingkontrolle

Ausführliche Informationen über den Ablauf einer Dopingkontrolle finden Sie in der Broschüre „Ich werde kontrolliert“, die von der NADA herausgegeben wird:

➔ www.nada-bonn.de unter

⬇ Downloads/Broschüren/Ich werde kontrolliert

Rechte und Pflichten im Dopingkontrollsystem

Athletinnen und Athleten haben das Recht,

- ★ eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen,
- ★ bei Urinproben auf eine Kontrollbeauftragte oder einen Kontrollbeauftragten des gleichen Geschlechts zu bestehen (in Deutschland),
- ★ sich den Ausweis der Kontrollbeauftragten oder des Kontrollbeauftragten zeigen zu lassen,
- ★ im Rahmen der Möglichkeiten auf einem Ort der Abnahme zu bestehen, an dem die notwendige Diskretion und die Korrektheit der Abnahme gewährleistet ist,
- ★ bei Trainingskontrollen die Sichtkontrolle abzulehnen, wenn sie das 16. Lebensjahr noch nicht vollendet haben,
- ★ Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle auf dem Protokoll der Dopingkontrolle niederzuschreiben,
- ★ bei unangemeldetem Eintreffen der Kontrollbeauftragten oder des Kontrollbeauftragten das Training zu beenden, wenn sich dies in verhältnismäßigem Rahmen bewegt,
- ★ im Falle einer positiven A-Probe eine Untersuchung der B-Probe zu verlangen,
- ★ im Falle einer positiven A-Probe mit einer Vertrauten oder einem Vertrauten ihrer oder seiner 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,
- ★ im Falle eines Verfahrens einen Rechtsbeistand und/oder eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher hinzuzuziehen.

Athletinnen und Athleten haben die Pflicht,

- ★ die Dopingkontrolle nach entsprechender Aufforderung zu absolvieren – bei Verweigerung oder Unterlassung einer Kontrolle schreiben die Regelwerke eine Regelsperre von zwei Jahren vor,
- ★ die Meldepflichten einzuhalten - Ein-Stunden-Regelung sowie die Abgabe und Pflege der Whereabouts bei Zugehörigkeit zum Registered Testpool (RTP) sowie Abgabe und Pflege der Whereabouts bei Zugehörigkeit zum Nationalen Testpool (NTP),
- ★ der NADA Adresse mit Telefonnummer, Adressänderungen sowie den Rahmentrainingsplan mitzuteilen bei Zugehörigkeit zum Allgemeinen Testpool (ATP),
- ★ der NADA oder dem Verband das Karriereende anzuzeigen,
- ★ die notwendigen Voraussetzungen zu erfüllen, wenn die Athletin oder der Athlet nach dem Karriereende wieder in den Leistungssport zurückkehren will,
- ★ sich gegenüber der Kontrollbeauftragten oder dem Kontrollbeauftragten auszuweisen,
- ★ die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben,
- ★ sich einer zweiten Probe zu unterziehen, sofern bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder die Kontrolleurin oder der Kontrolleur aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet,
- ★ bei der notwendigen Einnahme von Medikamenten mit verbotenen Substanzen zur Behandlung rechtzeitig eine Ausnahmegenehmigung zu beantragen und bei der Kontrolle auf die erstellte Ausnahmegenehmigung hinzuweisen,
- ★ vom Zeitpunkt der persönlichen Benachrichtigung durch die Kontrolleurin oder den Kontrolleur oder den Chaperon (Begleitperson) bis zum Ende der Probenahme unter deren Beaufsichtigung zu bleiben und umgehend zur Kontrolle zu erscheinen.

Testpooleinteilung

Es gibt drei verschiedene Testpools: den Allgemeinen Testpool (ATP), den Nationalen Testpool (NTP) und den Registered Testpool (RTP). Ein Testpool ist ein von der NADA in Abstimmung mit dem jeweiligen Spitzenverband festgelegter Kreis von Athletinnen und Athleten, der Trainingskontrollen unterzogen werden soll. Grundsätzlich gilt folgende Einteilung:

Im RTP befinden sich A-Kaderathletinnen und -athleten aus Sportarten der Risikogruppe A (mit einem hohen Dopingrisiko), sowie international aussichtsreiche Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler und die Athle-

tinnen und Athleten des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pool (IRTP). Dem NTP zugeordnet sind A-Kaderathletinnen und A-Kaderathleten aus Sportarten der Risikogruppe B und C, B-Kaderathletinnen und -athleten der Risikogruppe A und ebenfalls perspektivisch aussichtsreiche Nachwuchsatletinnen und Nachwuchsatleten. Im ATP befinden sich alle weiteren Kaderathletinnen und Kaderathleten, d. h. aus dem B- (nur bei Risikogruppe B und C), C-, D/C- und D-Kader.

Über die Zugehörigkeit zu einem Testpool informiert die NADA oder der nationale Fachverband.

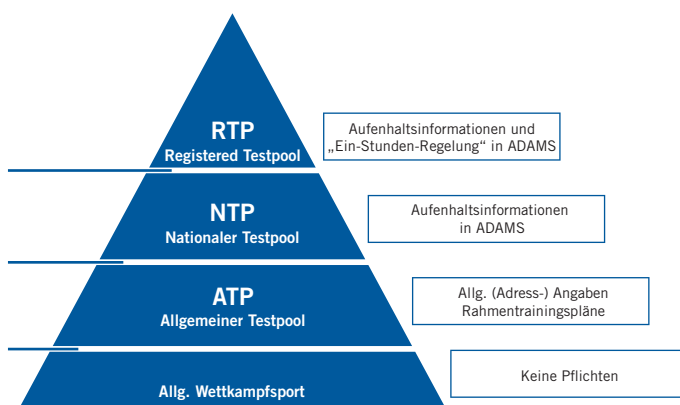
Meldepflichten

Athletinnen und Athleten müssen sich je nach Zugehörigkeit zu einem Testpool an bestimmte Meldepflichten halten. So müssen beispielsweise Mitglieder des Registered Testpools (RTP) und des Nationalen Testpools (NTP) vierteljährlich im Voraus für jeden einzelnen Tag des folgenden Quartals angeben, wo sie sich aufhalten und welchen regelmäßigen Aktivitäten sie nachgehen, und diese Daten immer aktualisieren. Dazu gehören z. B. Orte und Zeiten von Training und Wettkämpfen, Zeiten in der Schule, am Ausbildungsplatz oder in der Universität.

Mitglieder des RTP müssen zudem für jeden Tag eine Stunde angeben, in der sie an einem von ihnen angegebenen Ort für eine Dopingkontrolle zur Verfügung stehen. Mitglieder des Allgemeinen Testpools (ATP) müssen ihre Adressdaten und ihre Rahmentrainingspläne melden. Auch sie müssen aber jederzeit und überall mit Kontrollen rechnen.

Die Meldepflichten sind für die Athletinnen und Athleten zwar manchmal ein wenig aufwendig, sie sind aber zwingend notwendig, damit ein optimales Dopingkontrollsystem umgesetzt werden kann. Die Angaben, die die Sportlerinnen und Sportler machen, werden natürlich vertraulich behandelt.

Testpooleinteilung



Info

Online-Meldesystem ADAMS



Mitglieder des RTP und des NTP müssen ihre Meldungen über das internationale Online-Meldesystem ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System) angeben. RTP- und NTP-Mitglieder erhalten ihre Zugangsdaten für ADAMS automatisch von der NADA. Alle ATP-Mitglieder senden ihre Adressdaten und Rahmentrainingspläne per Meldeformular an die NADA. Das Formular gibt es im Internetangebot der NADA:

➔ www.nada-bonn.de

⚡ Downloads/Formulare/Formular Rahmen-trainingsplan

Gut zu wissen

Standard für Dopingkontrollen

Die Rechte und Pflichten der Athletinnen und Athleten bei einer Dopingkontrolle sind im Standard für Dopingkontrollen festgelegt. Dies sind Ausführungsbestimmungen zum NADA-Code. Der Standard für Dopingkontrollen beinhaltet Vorgaben für die Planung von Dopingkontrollen, die Benachrichtigung von Athletinnen und Athleten, die Vorbereitung und Durchführung

Doping hat meistens eine Geschichte

5

Jede Athletin und jeder Athlet weiß, mit welchen Risiken Doping verbunden ist – sowohl für die eigene Gesundheit als auch für Karriere und Lebensplanung. Und doch wird immer wieder versucht, die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers mithilfe von Doping zu steigern und damit die natürlichen körperlichen Grenzen künstlich zu überschreiten. Wer zu Dopingsubstanzen oder -methoden greift, tut dies nicht plötzlich und unvermittelt. Die Ursachen und Hintergründe für eine solche Entscheidung sind vielfältig und reichen von dem Erfolgsdruck, der im Hochleistungssport vorherrscht, bis hin zu Lernerfahrungen in der Kindheit, die die Entwicklung einer sogenannten Dopingmentalität begünstigen können.

Wo fängt Doping an?

Die kleinen Helfer

Die Bereitschaft, befindlichkeits- und leistungssteigernde Mittel einzunehmen, entwickeln viele Kinder und Jugendliche bereits sehr früh. Von klein auf lernen sie von den Eltern, anderen Erwachsenen ihres Umfeldes oder den Ärztinnen und Ärzten, 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 mittels der kleinen Helfer aktiv etwas bewirken können. Und das nicht nur bei Krankheit oder Unwohlsein. Wenn Eltern beispielsweise ihrem Kind Vitaminpräparate geben und das damit begründen, dass es sich dadurch in der Schule besser konzentrieren kann, handelt es sich zwar um gesunde und harmlose Mittel. Entscheidend aber ist die Argumentation, die sich die Kinder aneignen: Ich nehme etwas, damit ich bessere Leistungen bringen kann oder mehr Energie habe etc. Wenn Kinder auf diese Art und Weise lernen, Mittel zu nehmen, die Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern, kann sich das später auswirken. Die Bereitschaft kann steigen, beispielsweise in persönlichen oder sportlichen Krisensituationen auf Problemlöser wie z. B. Medikamente, Drogen oder Doping zurückzugreifen.

In der Gesellschaft bestehen können

Hinzu kommt, dass in unserer Gesellschaft zunehmend Leistung und Perfektion gefordert werden und Kinder und Jugendliche das schon sehr früh beispielsweise in der Schule zu spüren bekommen. So mancher junge Mensch fühlt sich den Erwartungen, die in der Schule oder auch im Elternhaus an ihn gestellt werden, aus eigener Kraft nicht gewachsen. Dann greift er selbst zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen Mitteln, die die Konzentration steigern, Belastungen und Druck dämpfen, Energie spenden und die Leistungsgrenzen erweitern sollen. Gerade der Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln, sogar der von Vitaminen und Mineralstoffen (solange kein Mangel nachgewiesen ist), wird heute als weicher Einstieg in eine Dopingkarriere diskutiert. Es gibt durchaus Anhaltspunkte dafür, dass im weiteren Verlauf der Schritt zum Missbrauch von Medikamenten bis hin zum Doping kleiner werden kann.

Immer höher, schneller, weiter _____

Wenn sich Ihre Tochter/Ihr Sohn dafür entscheidet, eine Karriere im Hochleistungssport aufzubauen, tritt er oder sie in ein System ein, das vor allem von Leistung und Erfolg bestimmt wird.

Leistungs- und Erfolgsdruck im Sport

Selbstverständlich ist es das Ziel einer jeden Athletin und eines jeden Athleten, sich für Wettkämpfe zu qualifizieren, Medaillen zu gewinnen und die eigenen sportlichen Erfolg wie auch die eigenen Leistungsgrenzen zu erfahren. Doch im Hochleistungssport sind die Sportlerinnen und Sportler einem besonders hohen Erfolgsdruck ausgesetzt. Er ist in der Struktur des Systems Hochleistungssport selbst begründet und trägt mit dazu bei, dass es immer wieder zu Dopingfällen kommt.

Beinahe jeder Verband ist auf die Zuwendung staatlicher Fördergelder angewiesen und diese wiederum werden fast ausschließlich an den sportlichen Erfolgen des Verbands bzw. der Athletinnen und Athleten gemessen. Finanzielle Unterstützung erhalten vor allem diejenigen, die mit sportlichen Leistungen auf internationalem Spitzenniveau aufwarten können. Auch aus diesem Grund sind die Erwartungen an die Athletinnen und Athleten, national und international die ersten Ränge zu erzielen und Medaillen zu gewinnen, ausgesprochen hoch. Doch Verbände und Athletinnen und Athleten wissen, dass nicht nur sportliche Erfolglosigkeit, sondern auch Doping die finanzielle Förderung gefährdet. Nimmt ein Verband den Kampf gegen Doping nicht ernst, droht die Streichung der staatlichen Fördergelder. Darüber hinaus ist die Gefahr groß, dass Sponsoren auf Dopingfälle mit ihrem Rückzug reagieren.

Internationale Spitzenerfolge sind auch ohne Doping möglich. Das zeigen viele Athletinnen und Athleten bei nationalen und internationalen Meisterschaften.

Gut zu wissen

Selbstvertrauen schützt vor Doping

Wenn Sie als Eltern Ihrem Kind einmal geraten haben, Vitamine zu nehmen, um leistungsfähiger zu sein, bedeutet das natürlich nicht, dass Sie deshalb schuld daran sind, wenn Ihr Kind eines Tages zu Doping greift. Denn es kommen oft viele verschiedene Faktoren zusammen, die für eine Entscheidung für Doping verantwortlich sind. Sie können jedoch viel dazu beitragen, dass Ihr Kind auf sich selbst und seine eigene Leistungsfähigkeit vertraut und nicht Gefahr läuft, auf verbotene Substanzen zurückzugreifen. Dazu gehört auch, dass Sie es darin unterstützen können, mit Leistungsdruck, Niederlagen und Krisen richtig umzugehen, konstruktive Wege zur Problemlösung zu finden und sich zu einer starken Persönlichkeit zu entwickeln.

Sportliche und private Krisen

Der Druck, der auf die beschriebene Weise entsteht, lastet auf den Verbänden, den Trainerinnen und Trainern, vor allem aber auf den Athletinnen und Athleten. Der eigene Leistungsanspruch wird durch den Erfolgsdruck anderer nur noch erhöht. Und auch das Publikum will schließlich „seine“ Mannschaft siegen sehen und auf seine Kosten kommen. Niederlagen, eine sportliche Durststrecke oder die Angst vor dem Karriereende etwa nach einer Reihe von Verletzungen können den Schritt zu Doping kleiner machen. Verstärkt wird dieser Effekt noch, wenn das eigene Selbstwertgefühl nicht stark ausgeprägt ist oder sich allein aus sportlichen Erfolgen nährt. Auch private Krisen wie Streit mit den Eltern oder die Trennung von Freundin oder Freund können im Zusammenhang mit einem Leistungstief den Schritt zu Doping begünstigen.

Dabei ist zu bedenken, dass es oftmals nicht die Athletinnen und Athleten selbst sind, die aktiv eine Dopingstrategie verfolgen. In einigen Fällen wird ihnen die Anwendung der verbotenen Substanzen und Methoden beispielsweise von schlechten Beraterinnen und Beratern, falschen Freunden und leider auch von Trainerinnen und Trainern nahegelegt. Dabei wird das Angebot des Dopings meist verharmlosend als „Optimierung der Ernährung“ oder „unterstützende Maßnahme“ dargestellt. Die Hemmschwelle zum Doping wird auf diese Weise abgebaut.

Erwartungsdruck im privaten Umfeld

Die meisten Eltern möchten ihre Kinder während des Aufbaus der Sportkarriere bestmöglich darin unterstützen, ihre Potenziale zu entwickeln, gute Leistungen zu bringen und ihren Weg erfolgreich zu gehen. Für die jungen Athletinnen und Athleten ist es sehr wichtig, in den Eltern, aber auch in der Verwandtschaft oder im Freundeskreis Partnerinnen und Partner zu finden, die die eigenen Bemühungen und Leistungen anerkennen und immer wieder Zuspruch geben. Doch so manches Mal kann die positive Absicht, die junge Athletin oder den jungen Athleten anzuspornen und zu fördern, genau ins Gegenteil umschlagen und als zusätzlicher Erwartungs- und Erfolgsdruck empfunden werden. Werden zu hohe Maßstäbe an die Leistungen des Kindes angelegt und lebt es über längere Zeit in dem Gefühl, die Erwartungen der Eltern und des privaten Umfeldes (noch) nicht erfüllen zu können, kann das dazu führen, dass die junge Athletin oder der junge Athlet Mut und Selbstvertrauen verliert. Zusammen mit dem ohnehin schon hohen Leistungsdruck, der z. B. vom Verein ausgeübt wird, kann das in eine sportliche Krise münden.

Doch nicht nur überhöhter Erwartungsdruck macht krisenanfällig. Auch wenn Eltern wenig bis kein Interesse an dem eingeschlagenen sportlichen Weg zeigen oder ihn sogar als

nicht den eigenen Vorstellungen entsprechend ablehnen, kann das eine große Belastung für die Kinder bedeuten. Denn Anerkennung und Wertschätzung vonseiten der Eltern sind der feste Boden, auf dem jedes Kind seinen weiteren Lebensweg aufbaut – ob innerhalb oder außerhalb des Sports.

Mögliche Auslöser für Doping



Sportliche Krisen

- Ausbleibende Erfolge trotz großer Anstrengungen
- Angst, nicht mehr mithalten zu können und eine Karriere als Sportlerin oder Sportler aufgeben zu müssen
- Das Gefühl, die Anforderungen und Erwartungen von Trainerinnen und Trainern, Verein und Verband oder auch der Eltern nicht mehr erfüllen zu können
- Gehäuft auftretende Misserfolge
- Erzwungene Trainingspause infolge von Verletzungen
- (Drohendes) Ausscheiden aus dem Kader und die Angst, finanzielle und persönliche Zuwendung zu verlieren
- Der Kontakt mit dopenden Athletinnen und Athleten auf nationaler und internationaler Ebene in kritischen Momenten der eigenen Karriere

Private Krisen

- Probleme mit den Eltern, Verlust eines Elternteils
- Schulische Schwierigkeiten, Leistungsabfall, Auseinandersetzungen mit Lehrkräften
- Partnerschaftsprobleme, Liebeskummer, Trennung
- Psychische Probleme wie Angststörungen oder Depressionen
- Drogenmissbrauch, Essstörungen

Verschiedene Sportarten – verschiedene Dopingrisiken

Keine Sportart ist vor Doping gefeit. Dennoch ist das Risiko für die Anwendung verbotener Substanzen und Methoden nicht in jeder Sportart gleich hoch.

Da Doping in erster Linie dazu dient, Kraft und Ausdauerleistung zu verbessern, ist das Risiko, dass verbotene Substanzen und Methoden angewendet werden, vor allen Dingen in denjenigen Sportarten sehr groß, in denen es auf genau diese Ressourcen ankommt.

Generell werden Mannschaftssportarten als weniger gefährdet eingeschätzt als Individualsportarten. Denn in Mannschaftssportarten sind Teamfähigkeit und Taktik mindestens genauso wichtig wie Kraft und Ausdauer. Dennoch besteht ein Dopingrisiko. Beispielsweise durch Gruppenzwang oder Konkurrenzdruck innerhalb des Teams, aber auch dadurch, dass die Mannschaftssportarten generell schneller und athletischer geworden sind als früher.

Karrierestart in jungen Jahren

Das Risiko für Doping kann darüber hinaus auch dadurch beeinflusst werden, wie und vor allem wann der Karrierenaufbau in einer bestimmten Sportart begonnen wird. So ist es in manchen Sportarten notwendig, schon in frühester Jugend ein zeitlich sehr hohes Trainingspensum zu absolvieren, das mit großem Leistungsdruck verbunden ist. Gleichzeitig müssen auch noch die Anforderungen in der Schule erfüllt werden. Für die jungen Athletinnen und Athleten kann das bedeuten, dass sie den Schonraum der Jugendphase nicht in gleichem Maße für ihre persönliche und soziale Entwicklung nutzen können wie andere Heranwachsende. In Krisensituationen laufen solche Jugendlichen eher Gefahr, zu Doping zu greifen. Denn oft haben sie noch nicht ausreichend gelernt, Krisen konstruktiv zu bewältigen.

Im Fokus

Mit Courage gegen Doping

Im Jahr 2003 gab ein Trainer einer 16-jährigen Athletin im Trainingslager ein braunes Fläschchen mit Kapseln, die das als Dopingsubstanz verbotene Testosteron enthielten. Der Athletin soll er gesagt haben, dass es sich um Vitamine handle. Mögliche Nebenwirkungen habe er verschwiegen.

Die Sportlerin nahm die Kapseln nicht ein, sie vertraute sich u. a. ihren Eltern und anderen Trainern an. In einem Prozess sagte sie gegen den Trainer aus. Durch ihre Aussage wurde der Trainer zu 16 Monaten Freiheitsstrafe auf Bewährung wegen Verstoßes gegen das Arzneimittelgesetz in einem besonders schweren Fall verurteilt.

„Ohne die Unterstützung des Umfeldes geht es nicht.“

Interview mit Gaby und Bernd Schiffer – Eltern der Schwimmerin Nina Schiffer

Wie kam Ihre Tochter zum Hochleistungssport?

Gaby Schiffer „Der Übergang zum Leistungssport verlief eigentlich schleichend. Als Nina ein Kind war, hatte ihr ein Arzt empfohlen, schwimmen zu gehen, was sie dann auch mit wachsender Begeisterung tat. Sie wurde immer besser, gewann viele Wettkämpfe und hatte ihre Begeisterung für den Sport gefunden. Irgendwann nahm sie dann an Jugendmeisterschaften teil. Sie wurde so gut, dass sie 2004 zunächst in den C-Kader und dann 2007 in den B-Kader aufgenommen wurde. 2008 hat sie schließlich für Olympia trainiert.“

Wie empfinden Sie die Leistungsanforderungen im Hochleistungssport?

Bernd Schiffer „Die Leistungserwartungen in den Vereinen und auch der Trainer sind schon sehr hoch. Ist ja auch klar im Leistungssport. Das Problem ist nur: Es wird immer nur geschaut, haben die Sportlerinnen Siege eingefahren? Die moralische Unterstützung, wenn es nicht gut läuft, bekommen die Kinder nur in den wenigsten Fällen. Es geht nur um das, was hinten rauskommt, das zählt ja auch für den Verein. Auch der Trainer profitiert ja davon, wenn er Siege verbuchen kann. Den Druck, der auf Nina lastet, empfinde ich schon manchmal als zu hoch.“

Wie unterstützen Sie Ihre Tochter?

Gaby Schiffer „Wir haben Nina immer unterstützt, haben sie sechsmal die Woche zum Training gefahren, waren bei fast allen Wettkämpfen dabei und haben auch unsere Urlaube darauf eingestellt, wenn sie im Ausland angetreten ist. Wir haben das gerne gemacht und machen das immer noch gerne, halten es auch für wichtig, ihr zu helfen, aber es ist auch sehr hart. Ohne die Unterstützung des Umfeldes geht es gar nicht.“

Was hat sich für Ihre Tochter verändert, seit sie im Hochleistungssport ist?

Bernd Schiffer „Nina hat einerseits vom Sport unglaublich profitiert. Sie ist sehr diszipliniert und zielstrebig, entschlossen und sehr selbstbewusst. Ohne den Sport hätte sie all diese Erfahrungen nicht gemacht, die ihre Persön-

lichkeit wirklich gestärkt haben. Aber die andere Seite ist, dass sie kaum noch Zeit für etwas anderes hat. Als sie noch zu Hause wohnte, kam sie oft erst um 21.00 nach Hause und musste noch Hausaufgaben machen. Sie wollte das und stand dahinter, hat das mit unglaublicher Kraft durchgezogen. Das bewundere ich sehr. Sie hat sich einfach ihre Ziele gesetzt, und ich bin sicher, dass sie sie erreichen wird.“

Wann wurde Ihnen bewusst, dass das Thema Doping für Ihre Tochter relevant werden kann?

Gaby Schiffer „Erst als Nina in den Kader aufgenommen wurde und wir einen Stapel Unterlagen erhielten, wurde uns klar, was auch im Hinblick auf Doping auf uns zukommt. Nina musste unterschreiben, dass sie DSV-Anti-Doping-Richtlinien einhält. Für weitere Informationen z. B. zu verbotenen und erlaubten Medikamenten wurde man dann auf die Internetseiten der NADA verwiesen. Vor Aufnahme in den Kader haben wir uns ja gar keine Gedanken darüber gemacht, welche Medikamente sie nehmen konnte und welche nicht. Jetzt müssen wir immer genau hinschauen. Wir gehen sogar extra zu Sportmedizinerinnen und machen sie darauf aufmerksam, dass Nina Leistungssportlerin ist und nicht alle Substanzen nehmen darf. Aber einmal ist es uns trotzdem passiert, dass der Arzt ein Medikament verschrieben hat, das auf der Verbotsliste steht. Mittlerweile habe ich die Anti-Doping-Card der NADA im Portemonnaie und gehe damit zur Apotheke. Da steht drauf, welche Medikamente sie nehmen darf. Sogar die Apotheker sind nämlich oft überfordert.“

Was würden Sie sich an Informationen oder Hilfestellungen wünschen?

Bernd Schiffer „Es müsste viel mehr Informationsveranstaltungen geben für die Sportlerinnen und für die Eltern. Wenn die Kinder in den Kader aufgenommen werden, sollte ihnen vermittelt werden, was eigentlich auf sie zukommt. Denn darauf ist niemand vorbereitet. Es ist schwierig, sich in der Verbotsliste oder der Liste der erlaubten Medikamente zurechtzufinden. Konkrete Ansprechpartner bei Veranstaltungen oder zum Beispiel im Verband wären eine große Hilfe, wenn sich Eltern unsicher fühlen. Auch was die Dopingkontrollen betrifft, wären mehr Informationen wichtig.“

Wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Dopingkontrollsystem?

Gaby Schiffer „Weil Nina Mitglied des Registered Testpools ist, muss sie alle drei Monate im Voraus angeben, an welchem Ort sie sich aufhalten wird. Auch muss sie für jeden Tag ein Zeitfenster von 60 Minuten angeben, zu dem sie für eine Dopingkontrolle bereit steht. Das muss für die NADA im Internet in dem Programm ADAMS eingepflegt werden. Das ist gerade für Jugendliche, die auch mal Freunde treffen wollen, unglaublich schwierig. Wenn sie angibt, sie ist in der und der Stunde zu Hause, muss sie auch zu Hause sitzen und warten, ob vielleicht ein Kontrolleur kommt. Einmal standen die Kontrolleure vor der Schule. Die Lehrer dachten fälschlicherweise, Nina sei nicht im Unterricht, und schickten die Kontrolleure weg. Es gab Gott sei Dank die Möglichkeit, das zu klären, aber die Furcht ist oft groß, dass man etwas falsch macht.“

Welche Haltung zu Doping vertreten Sie?

Bernd Schiffer „Was Doping betrifft, haben wir Nina gegenüber eine sehr klare Position vertreten. Wir haben ihr gesagt, dass sie überhaupt nichts nehmen soll, auch wenn ihr irgendjemand suggeriert, dass das, was ihr angeboten wird, nicht verboten sei. Wir haben ihr auch immer selbst etwas zu trinken mitgegeben und ihr gesagt, dass sie beim Schwimmtraining ihre Wasserflasche nicht am Rand stehen lassen soll, damit niemand etwas hineinmischen kann. Und wir haben ihr vermittelt, dass es einfach unfair ist, zu dopen und damit auch andere Leistungen nicht zu respektieren. Wir haben immer versucht, Nina klarzumachen, dass es wichtig ist, die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Wenn sie mal nicht gewonnen hat oder einen schlechteren Tag hatte, haben wir ihr auch gesagt, dass das passieren kann. Und wenn es irgendwann halt nicht weitergeht, dann ist das auch okay. Nina hat schon so viel erreicht und ist soviel rumgekommen, das würden sich viele andere wünschen. Darauf kann sie sehr stolz sein.“

Bestärken Sie Ihre Tochter darin, sich berufliche Alternativen zu überlegen?

Bernd Schiffer „Uns war es immer sehr wichtig, dass Nina ihre Schule zu Ende macht und nicht nur auf den Sport setzt. Gott sei Dank denkt sie auch so. Sie hätte vor einiger Zeit die Schule ein Jahr unterbrechen können, um sich auf die Qualifikation für Olympia in Peking vorzubereiten, aber sie wollte das nicht. Im letzten Jahr hatte sie dann einen Bandscheibenvorfall, und es wird sich herausstellen, ob sie überhaupt weitermachen kann. Sie hat sich aber schon Alternativen überlegt. Sie möchte auf jeden Fall studieren, auch wenn sie im Sport weiter erfolgreich ist.“



Nina Schiffer

Nina Schiffer (18 Jahre) ist Schwimmerin im B-Kader und Mitglied des Registered Testpools. Sie ist Deutsche Meisterin über 200 m Schmetterling der Jahre 2007 und 2008. Im Jahr 2008 gewann sie über 200 m Schmetterling die Silbermedaille bei den Schwimmweltmeisterschaften der Junioren in Mexiko und verpasste die Olympianorm für Peking 2008 um nur 15 Hundertstelsekunden.

Es geht auch ohne – Doping vorbeugen

Was kann vor Doping schützen? Wie Sie auf den vorangegangenen Seiten erfahren haben, sind die Gründe, die zu Doping führen, sehr vielfältig. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Leistungssystem im Hochleistungssport selbst, in das die Athletinnen und Athleten schon in jungen Jahren eingebunden werden. Entscheidend aber ist, wie sie den hohen Leistungsanforderungen begegnen, wie sie mit Niederlagen, Krisensituationen und der Erfahrung der eigenen Grenzen umgehen und ob es auch Lebensbereiche außerhalb des Hochleistungssports gibt, in denen sie sich entfalten und Wertschätzung finden können.

Um der Versuchung Doping widerstehen zu können, bedarf es einer starken Persönlichkeit. Selbstvertrauen und Selbstachtung sowie Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit sind einige der wichtigsten Eigenschaften und Kompetenzen, die es ermöglichen, mit Erwartungsdruck, Rückschlägen und Krisen konstruktiv umzugehen und auf Doping als schnelle Lösung zu verzichten. In der Dopingprävention

werden sie auch Schutzfaktoren genannt. Denn wer sich selbst wertschätzt, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen einzuschätzen und anzunehmen weiß und auch Verantwortung für sein eigenes Handeln übernimmt, lässt sich in schwierigen Situationen nicht so schnell aus der Bahn werfen und verzichtet eher auf Problemlöser.

Wichtige Schutzfaktoren

- ★ Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstbewusstsein
- ★ Ein realistisches Selbstbild aufbauen, d. h. sich weder abwerten noch überhöhen
- ★ Die Erfahrung, selbst Einfluss nehmen zu können (Selbstwirksamkeit)
- ★ Eigene Stärken und Schwächen, Möglichkeiten und Grenzen einschätzen können
- ★ Realistische Leistungsziele setzen
- ★ Mit Krisensituationen konstruktiv umgehen
- ★ Niederlagen als zum Sport gehörend akzeptieren
- ★ Konflikte konstruktiv austragen können
- ★ Kompromisse eingehen können
- ★ Eine eigene Position und Haltung entwickeln
- ★ Gruppendruck widerstehen können
- ★ Sich Lebensziele auch jenseits des Leistungssports setzen

Allein oder im Verein?

Mit dem Verein, in dem Ihr Kind trainiert und für den es in Wettkämpfen startet, ist es mitunter über viele Jahre eng verbunden. Die Rahmenbedingungen, die es dort antrifft, bilden die Basis für die zukünftige Karriere. Und diese können für die Weiterentwicklung Ihrer Tochter/Ihres Sohnes günstig oder weniger günstig sein. Informieren Sie sich deshalb umfassend über den Verein und nehmen Sie Angebote wie z. B. Elternabende wahr.

Kontakt halten zu Trainerin oder Trainer

Besonders wichtig ist es, von Anfang an den persönlichen Kontakt zur Trainerin oder zum Trainer zu suchen und diesen im weiteren Verlauf der Karriere aufrechtzuerhalten. Denn die Trainerin oder der Trainer spielt nicht nur eine bedeutende Rolle im sportlichen Karriereverlauf Ihres Kindes, sondern er oder sie ist neben Ihnen als Eltern gerade für Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler eine der wichtigsten Vertrauens- und Bezugspersonen. Je größer der Trainingsumfang wird, umso mehr nimmt das Gewicht der Beziehung zwischen beiden Seiten zu. Die Trainerin oder der Trainer füllt dabei für die Athletinnen und Athleten vielfältige Rollen aus: als Autoritätsperson, Förderer im sportlichen Erfolgsstreben, Vorbild, Ratgeber und Anlaufstation.

Das Verhältnis zwischen der Trainerin oder dem Trainer und Ihrem Kind kann sich sowohl positiv als auch negativ auf die sportliche Entwicklung auswirken. Zudem kann es auch den Entscheidungsprozess für oder gegen Doping beeinflussen. Trainerinnen und Trainer tragen dabei eine hohe Verantwortung und können ihre Schützlinge auf der einen Seite dabei unterstützen, eine klare Haltung gegen Doping einzunehmen. Es kann auf der anderen Seite aber auch vorkommen, dass sie den Erfolgszwang, der auf ihren eigenen Schultern lastet, an die jungen Athletinnen und Athleten weitergeben und sie auf diese Weise unter Siegesdruck mit allen Mitteln setzen.

Kriterien für die Vereinswahl

- ★ Größe und Bekanntheit des Vereins
- ★ Geschichte und Image des Vereins
- ★ pädagogisch orientierte Jugendarbeit
- ★ Niveau der Sportlerinnen und Sportler
- ★ Angebote für Eltern wie u. a. Elternabende
- ★ Förder- und Unterstützungsmaßnahmen für junge Athletinnen und Athleten
- ★ Hintergrund, Kompetenz und Image der Trainerinnen und Trainer
- ★ Trainingsbedingungen
- ★ Karrierechancen

Gut zu wissen

Was Eltern tun können

- Wie sind die Möglichkeiten und Chancen für Ihre Tochter/Ihren Sohn im Verein? Sprechen Sie auch mit der Trainerin oder dem Trainer darüber, wie sie sich gegebenenfalls verbessern lassen.
- Suchen Sie regelmäßig den persönlichen Austausch mit der Trainerin oder dem Trainer.
- Führen Sie Gespräche mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn über die Situation im Verein und im Training.
 - Wie ist das Verhältnis zwischen Trainerin oder Trainer und Ihrem Kind?
 - Fühlt es sich im Verein und unter den Trainingsbedingungen wohl? Verschaffen Sie sich ein Bild von den Trainingsbedingungen und der Rolle der Trainerin oder des Trainers. Gerade wenn Sie bei Ihrem Kind einen Leistungsabfall beobachten oder es ein längeres Leistungstief hat, sollten Sie auf die Rahmenbedingungen achten, denn sie können einer der Gründe für Leistungseinbrüche sein.
 - Wie ist die zeitliche Strukturierung von Training und Wettkämpfen?
 - Stehen Belastungsphasen ausreichende Entlastungszeiten gegenüber?
 - Trainiert Ihr Kind aus Ihrer Sicht zu viel oder zu wenig?
 - Nimmt die Trainerin oder der Trainer auf schulische Anforderungen Rücksicht?
 - Wie gehen Trainerin oder Trainer mit dem Erfolgsdruck um, unter dem sie selbst stehen?
 - Thematisieren sie das Thema Doping mit den Athletinnen und Athleten?
 - Vertreten sie eine klare Haltung gegen Doping?

Schutz vor Doping – wie kann ich dazu beitragen?

Sicherlich werden Sie sich fragen: Habe ich überhaupt einen Einfluss darauf, ob sich mein Kind im Verlauf seiner Karriere im Hochleistungssport für oder gegen Doping entscheidet?

Selbstverständlich können Sie allein nicht verhindern, dass Ihr Kind später einmal zu leistungssteigernden Mitteln greift. Denn wie jeder Heranwachsende wird es irgendwann seine eigenen Entscheidungen mit allen Konsequenzen treffen und dafür auch die Verantwortung übernehmen müssen. Zudem sind die Ursachen und Gründe viel zu komplex, als dass die Verantwortung allein bei Ihnen liegen könnte.

Sie können Ihre Tochter/Ihren Sohn jedoch in vielfältiger Weise auf dem so manchen Mal steinigten Weg im Hochleistungssport unterstützen und so dazu beitragen, dass sie oder er eine starke Persönlichkeit entwickelt. Sie ist immer noch das beste Rüstzeug, um auch in schwierigen Situationen Nein zu Doping sagen zu können.

Doch was bedeutet das genau? Keine Sorge: Sie müssen nicht zum Pädagogik- oder Dopingexperten werden. Es gibt viele Situationen im alltäglichen Miteinander, in denen Sie mit wenig schon viel bewirken können. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, auf was Sie achten können, um die junge Sportlerin oder den jungen Sportler noch bewusster auf seinem Weg zu begleiten, als Sie es ohnehin schon tun.

Faszination Erfolg

Der Hochleistungssport hat mit seiner Leistungs- und Erfolgsorientierung für die gesamte Gesellschaft einen hohen symbolischen Wert. Die Athletinnen und Athleten zeigen stellvertretend, wie Hürden genommen, Belastungen ausgehalten und durch kontinuierliches Training vermeintliche Grenzen verschoben werden. Wer fällt, steht wieder auf. Extreme Ausdauer und unbedingter Siegeswille werden be-

wundert. Das hat auch viele Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler an ihren Idolen fasziniert, die oftmals der Grund für den eigenen Weg in den Hochleistungssport waren. Und das wird vermutlich auch dazu beitragen, dass Sie stolz auf den von Ihrem Kind eingeschlagenen Weg im Hochleistungssport sind.

Wenn Herausforderungen zur Überforderung werden

Während die einen zu viel von sich verlangen und übersteigerten Ehrgeiz entwickeln, fühlen sich andere Athletinnen und Athleten dem hohen Anforderungsdruck von außen auf Dauer nicht gewachsen und erleben ihn zunehmend als Überforderung. Angst vor dem Scheitern, vor der Konkurrenz und vor dem möglichen Ende des großen Traumes können sich breitmachen. Selbstzweifel und Blockaden sind die Folge. Wenn zudem auf Misserfolge nur Kritik folgt – von Trainerinnen und Trainern oder Eltern –, dann geht der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit irgendwann verloren. Und das Gefühl entsteht: Nichts geht mehr.

Zuspruch, Lob und Anerkennung

Junge Athletinnen und Athleten sollten schon früh lernen, sich realistische Ziele zu setzen und mit den erzielten Erfolgen und eigenen Leistungen zufrieden zu sein. Nur dann sind auch weitere Leistungssteigerungen möglich. Wer seine eigenen Grenzen einzuschätzen und zu akzeptieren lernt und den eigenen Ehrgeiz in realistische Bahnen lenkt, hat dauerhaft die Kraft und das Selbstvertrauen, dem ohnehin schon starken Druck von außen standzuhalten und sich auf sich und seine Fähigkeiten zu konzentrieren. Sie können Ihrer Tochter/Ihrem Sohn dabei behilflich sein, indem sie Zuspruch, Lob und Anerkennung für das Geleistete vermitteln, auch wenn es nur Teilerfolge sind. Gerade wenn mal etwas danebengeht, benötigen die jungen Athletinnen und Athleten Ihre Wertschätzung und Ihren Rückhalt ganz besonders. Zeigen Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, dass Sie uneingeschränkt hinter ihr/ihm stehen, auch wenn es im Sport mal nicht so läuft, wie Sie es sich vorstellen.

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- ★ Welche Leistungsansprüche habe ich an mich selbst?
- ★ Welche Leistung erwarte ich von meinem Kind?
- ★ Was hat sich verändert, seit mein Kind im Hochleistungssport ist?
- ★ Bin ich enttäuscht, oder kann ich es selbst akzeptieren, wenn es mal nicht so gut läuft?
- ★ Projiziere ich unbewusst eigene, nicht erreichte Karriereziele auf mein Kind?
- ★ Wie sporne ich meine Tochter/meinen Sohn an und mache ihr/ihm Mut?
- ★ Vergleiche ich sie/ihn mit anderen Hochleistungssportlerinnen und -sportlern?

Fragen, die Ihre Tochter/Ihren Sohn betreffen

- ★ Ist Ihre Tochter oder Ihr Sohn sehr ehrgeizig?
- ★ Hat er/sie Spaß daran, eigene Leistung auszutesten und zu zeigen?
- ★ Will meine Tochter/mein Sohn unbedingt siegen?
- ★ Ist mein Kind unzufrieden mit der eigenen Leistung, obwohl es schon Bestleistungen bringt?
- ★ Kann Ihre Tochter/Ihr Sohn akzeptieren, wenn es mal nicht so gut läuft?
- ★ Ist es möglich, dass Ihr Kind von sich selbst zu viel erwartet und sich selbst unter Leistungsdruck setzt?

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Fördern Sie auch Erfolge Ihres Kindes in anderen Lebensbereichen.
- ★ Bremsen Sie es auch einmal, wenn der Ehrgeiz zu groß wird und nur noch die Leistung zählt.
- ★ Betonen Sie das bisher Erreichte und erkennen Sie auch Teilerfolge an.
- ★ Spornen Sie an durch Lob und Zuspruch.
- ★ Richten Sie die Erwartungen an den tatsächlichen Möglichkeiten Ihrer Tochter/Ihres Sohne aus.
- ★ Achten Sie darauf, dass die schulischen Leistungen nicht durch das Training und Wettkampf leiden.

Was tun ...

wenn die Leistungsgrenze erreicht ist

Wenn Sie den Eindruck gewinnen, dass Ihr Kind dauerhaft in seinen Leistungen stagniert oder zurückfällt, ziehen Sie auch in Erwägung, dass es möglicherweise an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit gelangt ist. Darüber sollten Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn sprechen, wenn keine privaten oder sportlichen Krisen als Ursache infrage kommen. In gemeinsamen Gesprächen mit Ihrem Kind und der Trainerin oder dem Trainer können Lösungsstrategien entwickelt werden. Das kann z. B. sein, das Training umzustellen oder auch einfach mal eine andere Sportart auszuprobieren. Möglicherweise fällt aber auch die Entscheidung für die Beendigung der Sportkarriere. Hier ist es besonders wichtig, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn von Ihrer Seite Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung von alternativen beruflichen Perspektiven erhält.

Von den Idolen lernen

Auch die besten Athletinnen und Athleten müssen Niederlagen einstecken. Sie machen Durststrecken durch, wenn die Leistung stagniert oder sie durch eine Verletzung zurückgeworfen werden. Kurzum: Die Krise gehört zum Leistungssport. Es sind Situationen, die für keine Athletin und keinen Athleten einfach zu bewältigen sind. Denn sie können innere Unruhe und die Angst vor dem Ende von Erfolg und Anerkennung auslösen und auf Dauer zur psychischen Belastung werden. Längst nicht jedes berühmte Sportidol ist auch Vorbild im Umgang mit solchen Krisensituationen. So mancher verbindet dann mit Doping die Hoffnung, den Tiefpunkt schneller überwinden zu können. Andere jedoch zeigen auf, wie es gehen kann: Sie lernen aus Misserfolgen und versuchen, den Ursachen für Rückschläge auf den Grund zu gehen. Sie richten den Blick nicht zurück, sondern schöpfen aus den durchlebten Krisen die Kraft, weiter nach vorne zu blicken und sich erneut einzusetzen.

Langfristige Strategien entwickeln

Gerade jugendliche Athletinnen und Athleten empfinden Misserfolge häufig als niederschmetternd. Das eigene Selbstwertgefühl sinkt. Um auf Dauer im Hochleistungssport bestehen zu können, ist es deshalb besonders wichtig, dass sie lernen, mit Niederlagen oder Leistungseinbrüchen konstruktiv umzugehen. So können sie Strategien zur Bewältigung von sportlichen Krisen entwickeln, die über die ganze Karriere tragen und ihnen die Kraft geben, Doping zu widerstehen. Dazu gehört zum Beispiel zu lernen, dass andere besser sind und nicht jeder auf das höchste Niveau kommen kann. Auch weniger prominente Platzierungen sind ein Erfolg. Hilfe bietet zudem, wenn die jungen Athletinnen und Athleten die Gewissheit haben, auch in schwierigen Phasen aufgefangen und ermutigt zu werden sowie Sicherheit und Halt zu erfahren.

Im Gespräch bleiben

Wenn Rückschläge und Leistungstiefs zur Belastung werden, ist es gerade für Jugendliche am allerwichtigsten, dass jemand da ist, mit dem sie offen und vertrauensvoll sprechen können. Wenn Ihr Kind die Gewissheit hat, bei Ihnen immer ein offenes Ohr zu finden und auch über Misserfolge, Versagensängste und Selbstzweifel sprechen zu können, wird es ihm auch helfen, aus einem Leistungstief oder einer längeren Krise wieder herauszufinden. Führen Sie Gespräche mit Umsicht, denn gerade in schwierigen Phasen können als Ansporn gemeinte Aussagen wie „Das kannst du doch viel besser“ eine Blockade noch verstärken.

Tipps für das gemeinsame Gespräch

- ★ Schaffen Sie eine ruhige, vertrauensvolle Atmosphäre.
- ★ Äußern Sie zunächst, was Ihnen aufgefallen ist, ohne die Beobachtungen zu bewerten, zu interpretieren oder selbst schon Schlüsse zu ziehen.
- ★ Bringen Sie Ihre Sorgen offen zum Ausdruck („Ich mache mir Gedanken, Sorgen ...“). So kann sich Ihre Tochter/Ihr Sohn öffnen und fühlt sich nicht angegriffen.
- ★ Hören Sie sich an, was Ihr Kind Ihnen mitteilt, ohne zu werten, und zeigen Sie Verständnis.
- ★ Finden Sie gemeinsam heraus, woran es liegt, dass sich ein Leistungs- oder Motivationstief, Erschöpfung oder Blockaden eingestellt haben. Ist das Training zu hart oder zu einseitig? Stehen Anspruch an die eigenen oder von außen erwarteten Leistungen und tatsächliche Fähigkeiten in realistischem Verhältnis? Oder sind private Erlebnisse der eigentliche Auslöser?
- ★ Bieten Sie nicht sogleich Ratschläge oder Lösungen an.
- ★ Motivieren Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn, eigene Lösungswege zu finden, und entwickeln Sie dann gemeinsam Ideen.
- ★ Bestehen Sie nicht auf ein Gespräch, wenn Ihr Kind (noch) nicht dazu bereit ist.
- ★ Möglicherweise liegt das Problem auch in Erwartungen, die Sie an die sportlichen Leistungen stellen, und Ihr Kind traut sich nicht, offen darüber zu sprechen.

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- ★ Wie gehe ich selbst mit Rückschlägen und Krisen um?
- ★ Wie reagiere ich auf Misserfolge meines Kindes?
- ★ Kann ich akzeptieren, wenn mein Kind (zeitweilig) an seine Leistungsgrenzen stößt?
- ★ Kann ich akzeptieren, dass andere Kinder besser sind?
- ★ Falls Sie selbst eine Karriere im Hochleistungssport absolviert haben, versetzen Sie sich in ähnliche Situationen, die Sie als Belastung empfunden haben. Wie bin ich damit umgegangen? Welche Unterstützung habe ich mir gewünscht?

Fragen, die Ihre Tochter/Ihren Sohn betreffen

- ★ Wie geht meine Tochter/mein Sohn mit Niederlagen um?
- ★ Kann sie/er offen mit Ihnen über Rückschläge und andere Probleme sprechen?
- ★ Kann sie/er Leistungsgrenzen akzeptieren?
- ★ Kann sie/er auch mal zurückstecken?

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Wertschätzung, auch wenn es mal nicht so gut läuft.
- ★ Erklären Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, dass es manchmal einfach schlechte Tage oder schlechte Phasen gibt.
- ★ Vermitteln Sie, dass nach Einbrüchen auch wieder ein Hoch eintritt.
- ★ Unterstützen Sie Ihr Kind darin, seine Stärken zu erkennen, aber auch, die eigenen Grenzen akzeptieren zu lernen, ohne sich als Versager zu fühlen.
- ★ Sprechen Sie bei Niederlagen oder während Durststrecken Mut zu, und heben Sie das Gelungene hervor, auch wenn Sie selbst mehr erwartet haben.
- ★ Schrauben Sie die eigenen Anforderungen herunter.
- ★ Vermitteln Sie, dass Sie immer als Stütze und Anlaufstelle da sind.
- ★ Motivieren Sie zu einem Ausgleich in der Freizeit.
- ★ Nehmen Sie ggf. Beratung in Anspruch, um Tipps und Hilfestellungen zu erhalten, wenn Sie sich Sorgen machen.

Was tun ... wenn Krisen drohen

Es gibt Signale, die auf sportliche oder private Krisen hindeuten können. Dazu gehören unter anderem

- Verhaltensänderungen wie z. B. Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Rückzug,
- Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen,
- übermäßiger Ehrgeiz,
- unerklärliche Leistungseinbrüche oder starke Leistungsschwankungen,
- Gewichtsschwankungen oder verändertes Ernährungsverhalten.

Suchen Sie in diesen Fällen das Gespräch, doch verzichten Sie auf Deutungen. Denn es kann sich auch um das typische Auf und Ab der Jugendphase handeln, das nicht überbewertet werden sollte. Beachten Sie dazu auch die Tipps für eine gute Gesprächsführung in Kapitel 7.

Der olympische Geist als Orientierung

Gerade junge Menschen, die ihre Persönlichkeit noch ausbilden, suchen Werte und Ideale, an denen sie sich ausrichten können und für die es sich zu kämpfen lohnt. Der Hochleistungssport bietet vielen genau diese Orientierung. Denn der olympische Geist fasziniert noch heute – Sportlerinnen und Sportler wie Zuschauerinnen und Zuschauer. Was dabei vor allem zählt und jedem Hochachtung abverlangt, ist, dass der Wille, das Beste zu geben, mit hohen ethischen Idealen verbunden ist. Fairplay und Chancengleichheit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, gegenseitiger Respekt und Toleranz stehen ganz oben auf der Werteskala, die den Sport ausmacht. Der Sport gibt sich freiwillige Regeln, an die sich jede Athletin und jeder Athlet halten muss. Nur so ergibt das Messen der Kräfte im Wettkampf einen Sinn.

Betrogene Ideale

Die Anti-Doping-Regel ist dabei eine der wichtigsten Regeln. Wenn sie verletzt und die Werte und Ideale des Sports dadurch untergraben werden, werden das Publikum und die Wettkampfteilnehmerinnen und Wettkampfteilnehmer gleichermaßen betrogen. Gerade für die Entwicklung jugendlicher Athletinnen und Athleten, die eine Karriere im Hochleistungssport beginnen, 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 zerstören, spielen der einzelne Mensch und seine Fähigkeiten und Kompetenzen eine immer geringere Rolle. Viele Athletinnen und Athleten, die gedopt haben, haben schmerzvoll erfahren, was es bedeutet, nur mithilfe von leistungssteigernden Mitteln auf dem Siegertreppchen zu stehen: Es bleibt das Gefühl zurück, die Lorbeeren gar nicht verdient zu haben, der Stolz auf die eigene Leistung stellt sich nicht ein, Siege können nicht genossen werden, man fühlt sich als Betrüger, die Achtung vor sich selbst sinkt. Der strengste Richter sitzt im eigenen Kopf.

Zu einer eigenen Haltung ermutigen

Wenn der Eindruck entsteht, dass man ohne Doping ohnehin keine Chance hat, die erhofften Siege und Erfolge zu erzielen, ist es nicht einfach, die eigenen hoch geschätzten Werte wie Aufrichtigkeit, Fairness und Glaubwürdigkeit aufrechtzuerhalten. Gerade junge Menschen bedürfen dabei der Unterstützung von Erwachsenen ihres Umfeldes. Sie als Eltern können Ihrer Tochter/Ihrem Sohn immer wieder bewusst machen, was es bedeutet, zu dopen: Betrug an sich selbst und an anderen. Gleichzeitig werden Sie als Erwachsene von Ihrem Kind auch als Vorbild wahrgenommen. Von Ihnen kann es lernen, eine eigene klare Haltung zu entwickeln und diese auch zu vertreten.

Über Werte sprechen

Regen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn hin und wieder zu einem Gespräch über Werte und Ideale im Leben und im Sport an. Um einen Einstieg zu finden, können Sie zunächst gemeinsam Ideen und Gedanken zu den unten stehenden Fragen sammeln. Stellen Sie die Fragen nicht nur Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, sondern auch sich selbst: Tauschen Sie also gemeinsam persönliche Haltungen, Meinungen und spontane Gedanken aus. So können sich beide in aller Offenheit auch noch ungelösten oder kritischen Fragen nähern. Lassen Sie dabei unterschiedliche Ansichten stehen.

- ★ Wie wichtig ist mir die Anerkennung durch andere: Eltern, den Freundeskreis, Trainerinnen und Trainer, die Partnerin oder den Partner etc.?
- ★ Was fasziniert mich am Sport?
- ★ Macht mir Sport richtig Spaß? Was macht mir sonst Spaß?
- ★ Wie wichtig sind mir Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Fairness?
- ★ Wie wichtig ist mir meine Karriere im Hochleistungssport?
- ★ Bin ich bereit, meine Karriere und meine Gesundheit für den sicheren Sieg aufs Spiel zu setzen?
- ★ Gibt es Bedingungen, unter denen ich dopen würde?
- ★ Was halte ich davon, wenn es andere tun?
- ★ Wie wäre es, beim Doping erwischt zu werden?
- ★ Was würde auf dem Spiel stehen?

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- ★ Welche Werte sind mir im eigenen Leben am wichtigsten?
- ★ Welche Werte verbinde ich mit dem Sport? Welche sind mir dort am wichtigsten?
- ★ Was verbinde ich selbst mit Fairplay im Leben und im Sport?
- ★ Wie wichtig sind mir selbst Erfolge? Was würde ich dafür auf mich nehmen?

Fragen, die Ihre Tochter/Ihren Sohn betreffen

- ★ Was mag meine Tochter/mein Sohn am Sport? Siege, Gemeinschaftsgefühl, Freude?
- ★ Lässt sie/er sich leicht unter Erfolgs- oder Gruppendruck setzen?
- ★ Wie groß ist die Angst, ins Hintertreffen zu geraten?
- ★ Welche Werte vermitteln die Trainerinnen und Trainer im Verein/Verband Ihres Kindes? Wie stehen sie zu Doping? Beziehen sie zu diesem Thema überhaupt Position?

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Vertreten Sie selbst eine klare Haltung gegen Doping.
- ★ Bestärken Sie Ihr Kind darin, seine Überzeugungen auch dann zu vertreten, wenn es sich unter Druck gesetzt fühlt oder den Eindruck hat, auf verlorenem Posten zu stehen.
- ★ Vermitteln Sie ihm, dass sich Aufrichtigkeit, Fairness und Übereinstimmung mit sich selbst auf Dauer mehr auszahlen als künstlich errungene Siege.
- ★ Sammeln Sie gemeinsam Argumente, die gegen Doping sprechen: Ich betrüge mich und die anderen, ich kann morgens nicht mehr in den Spiegel schauen, ich habe keine eigene Leistung erbracht, auf die ich stolz sein kann usw.

Einbahnstraße Sport

Eine Karriere im Hochleistungssport hat zur Folge, dass der Sport einen Großteil des Lebens der jungen Athletinnen und Athleten bestimmt. Ab einem bestimmten Leistungsniveau verbringen sie die meiste Zeit in Sporthallen und auf Sportplätzen. Viele messen dem Sport zudem die größte Bedeutung in ihrem Leben bei, geben andere Interessen auf und beschränken ihre sozialen Kontakte ausschließlich auf Menschen aus dem sportlichen Umfeld. Die Fixierung auf den Sport kann darüber hinaus dazu führen, dass die Athletinnen und Athleten versäumen, eine berufliche Alternative zur Sportlaufbahn zu entwickeln. Spätestens am Ende der Sportkarriere stehen dann viele vor dem Nichts.

Nicht nur auf den Sport konzentrieren

Je stärker und ausschließlicher Ihre Tochter/Ihr Sohn von Anfang an auf den Sport und die sportliche Karriere fixiert ist, desto höher ist auch das Risiko, irgendwann zu Doping zu greifen. Denn wenn es außer dem Sport nichts gibt, das emotionalen Halt bietet, eine finanzielle Absicherung garantiert und zur Stärkung des Selbstwertgefühls beiträgt, dann steht alles auf dem Spiel, wenn keine Erfolge mehr erzielt werden. Doping dient dann auch dazu, drohende Gefahren abzuwehren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind darin unterstützen, Selbstbild und Lebensplan nicht nur auf der Grundlage seiner Leistungen im Spitzensport aufzubauen.

Aktive Lebensplanung

Von besonderer Bedeutung ist, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn alternative oder ergänzende Lebensperspektiven zum Hochleistungssport entwickelt. Eine Berufsausbildung nimmt die Angst vor dem Scheitern der Sportkarriere, ermöglicht Selbstbestätigung auch in anderen Lebensbereichen und bietet eine sichere Basis für die Zeit nach dem Hochleistungssport. Motivieren Sie Ihr Kind, sich Alternativen zu überlegen und diese auch zu realisieren. Die Eliteschulen des Sports sind beispielsweise eine gute Möglichkeit, schulische Bildung und sportliche Ausbildung zu koordinieren, ohne einen der beiden Bereiche auf Kosten des anderen zu vernachlässigen. Da nur wenige Athletinnen und Athleten während oder nach der Sportkarriere von ihrem Sport allein leben können, wurde zudem die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte intensiv ausgebaut. Sie kann sowohl

von Ihrer Tochter/Ihrem Sohn als auch von Ihnen in Anspruch genommen werden und bietet neben der Karriereplanung auch Hilfe bei schulischen Problemen.

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt ebenfalls sehr stark die duale Karriere für junge Leistungssportlerinnen und Leistungssportler. Auch dort bekommen Sie ggf. Unterstützung.

Auch wenn das Zeitbudget knapp bemessen ist, sich in der Freizeit Lebensbereichen zu widmen, die nichts mit dem Sport zu tun haben, sollte dies bei Ihrem Kind nicht fehlen. Dazu gehören unter anderem Hobbys und Interessen sowie der Kontakt zu Freunden und Bekannten, die ganz andere Wege im Leben gehen.

Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte

Die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte hilft dabei, Sportkarriere und Bildungslaufbahn zu koordinieren. Zu den Unterstützungsangeboten und Beratungsfeldern gehören:

- ★ Beratung über schulische Orientierung, Schulgutachten, Information über Nachhilfe- oder Nachholunterricht, Internatsförderung
- ★ Beratung über Berufszielfindung, Berufswahl, Eignungstests, Bewerbungsstrategien
- ★ Hilfe bei der Beschaffung von sportfreundlichen Ausbildungsplätzen und Arbeitsplätzen, Bundeswehrstellen, Zivildienststellen
- ★ Optimierung der Situation der Athletinnen oder Athleten im Hinblick auf soziales Umfeld oder Zeitmanagement
- ★ Beratung für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen
- ★ Suche von Wohnraum
- ★ u. v. m.

Weiterführende Informationen zur Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte finden Sie unter

➤ www.olympiastuetzpunkte.de

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- ★ Welche Zukunft stelle ich mir für mein Kind vor? Was erwarte ich von meinem Kind?
- ★ Wie denke ich darüber: Kann man im Sport nur etwas erreichen, wenn man seine Energie und Konzentration ganz darauf richtet? Besteht die Gefahr, dass man sich sonst verzettelt?
- ★ Falls Sie selbst im Hochleistungssport aktiv waren: Wie war meine Lebensplanung? Welche Rolle spielte der Sport? Was habe ich vermisst?
- ★ Wie motiviere ich meine Tochter/meinen Sohn dazu, Alternativen zum Sport zu entwickeln?

Fragen, die Ihre Tochter/Ihren Sohn betreffen

- ★ Welche Vorstellungen hat meine Tochter/mein Sohn selbst von ihrer/seiner Zukunft?
- ★ Stimmen unsere Sichtweisen immer überein? Sollten sie das?
- ★ Hat mein Kind bereits konkrete Vorstellungen entwickelt, wie es nach oder parallel zu einer Sportkarriere weitergehen könnte?
- ★ Welche Rolle spielen Freizeit und Freunde jenseits des Sports in seinem Leben?

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Rücken Sie die Lebensbereiche Ihres Kindes außerhalb des Sports in dessen Blickfeld. Dazu können folgende Fragen als Anregung dienen:
 - ★ Gibt es ein Leben neben meinem Sport, wo liegen weitere Interessen, Fähigkeiten und Talente?
 - ★ Reicht mir der Sport? Was vermisse ich?
 - ★ Wie setzt sich mein Freundeskreis zusammen?
 - ★ Habe ich auch Erfolgserlebnisse außerhalb des Sports?
 - ★ Denke ich an die Zeit nach der Sportkarriere? Welche Gefühle oder Gedanken löst das aus?
 - ★ Was wäre, wenn die Sportkarriere nicht so verlief, wie ich es mir wünsche?
 - ★ Wie leben eigentlich meine Sportkolleginnen und -kollegen?
- ★ Sprechen Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn über berufliche Alternativen, die sich mit dem Sport verbinden lassen.
- ★ Denken Sie dabei daran, dass es vielen jungen Athletinnen und Athleten schwerfällt, sich eine Alternative zu überlegen und herauszufinden, wo überhaupt andere Interessen liegen könnten, weil der Sport einen großen Teil des Denkens und des Lebens besetzt. Unterstützen Sie Ihr Kind bei dieser Suche und regen Sie es dazu an, die Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen.
- ★ Bieten Sie gemeinsame Unternehmungen an, die nichts mit Sport zu tun haben.

Info

Eliteschulen des Sports

In Deutschland gibt es insgesamt 40 Eliteschulen des Sports. Sie sind sehr funktionstüchtige Verbundsysteme von Schulen, Internaten sowie Vereinen und Verbänden. Weltmeister werden und Schule schaffen – so könnte das Motto dieser Einrichtungen für sportlich talentierte Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten treffend lauten. Hier erhalten sie optimale Rahmenbedingungen für eine duale Karriere.

Ausführliche Informationen zu den Eliteschulen des Sports finden Sie im Internetangebot des Deutschen Olympischen Sportbunds:

➔ www.dosb.de

⇓ DOSB/Leistungssport/Eliteschulen des Sports

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Die Stiftung dient dem gemeinnützigen Zweck, Sportlerinnen und Sportler, die sportliche Spitzenleistungen erbracht haben oder sich darauf vorbereiten, bei der nationalen Repräsentation ideell und materiell zu fördern – als Ausgleich für ihre Inanspruchnahme durch die Gesellschaft.

Dies geschieht insbesondere durch

- a) Hilfen jeder Art, um die sportliche Leistungsfähigkeit voll zu entfalten und zu erhalten,
- b) Unterstützungen einer ihren Anlagen, Fähigkeiten und ihrer eigenen Einsatzfreudigkeit entsprechenden beruflichen Aus- und Weiterbildung,
- c) Linderung vorzugsweise sportbedingter sozialer Härten.

Weiterführende Informationen zur Stiftung Deutsche Sporthilfe finden Sie unter

➔ www.sporthilfe.de

Nina Schiffer (18 Jahre) ist Schwimmerin im B-Kader und Mitglied des Registered Testpools. Sie ist Deutsche Meisterin über 200 m Schmetterling der Jahre 2007 und 2008. Im Jahr 2008 gewann sie über 200 m Schmetterling die Silbermedaille bei den Schwimmweltmeisterschaften der Junioren in Mexiko und verpasste die Olympianorm für Peking 2008 um nur 15 Hundertstelsekunden.

Empfinden Sie den Druck im Hochleistungssport als besonders hoch?

Nina Schiffer „2008, als ich für Olympia trainiert habe, hatte ich besonders viel Leistungsdruck. Allerdings auch deshalb, weil ich ihn mir selber mache. Ich kann ihn dann allerdings umsetzen und ‚ins Wasser bringen‘. Entsprechend verlaufen dann auch meine Rennen: Ich steigere mich hinein und bin sicher, dass ich es schaffe. Der Druck kann einen aber auch ganz schön kaputt machen, sodass man dann irgendwann keine Lust mehr auf das Training hat. Und ich denke, das ist dann der falsche Weg. Man sollte ein gewisses Mittelmaß finden. Mit zu viel Druck geht gar nichts. Aber einen gewissen Druck braucht man einfach, denn so ein bisschen Nervosität gehört einfach dazu, damit man Adrenalin produziert. Mit der Zeit lernt man, damit umzugehen.“

Sie haben 2008 für Olympia trainiert. Steigt der Druck mit zunehmendem Erfolg?

Nina Schiffer „Ja, auf jeden Fall. Seit ich 2007 in den A-Kader-Olympia-Bereich gerutscht bin, richtet sich von allen Seiten mehr Aufmerksamkeit auf mich. 2007 habe ich meinen ersten deutschen Meistertitel gewonnen, und dann war 2008 die Erwartung: Dann gewinnt sie halt wieder. Und 2008 ist ja auch die Olympiaqualifikation, dann kann sie ja auch noch die Norm schwimmen und die Olympiateilnahme schaffen. Aber das ist von Außenstehenden leicht gesagt, denn ich bin es, die das alles umsetzen muss. Natürlich habe ich mir auch gewünscht, meinen Titel wieder zu verteidigen, aber ich habe auf keinen Fall damit gerechnet, dass ich an die Olympianorm herankomme. Trotzdem habe ich natürlich trainiert, was das Zeug hält. Ich habe versucht, mir mit der Olympianorm einen Traum zu erfüllen, und als ich sie nicht erreicht habe, war ich auch enttäuscht. Aber ich hatte eher eine Hoffnung und habe mir nicht gesagt: Du musst jetzt auf jeden Fall Olympia schaffen.“

Wie gehen Sie mit Rückschlägen um?

Nina Schiffer „In den Vorbereitungswettkämpfen sage ich mir immer, dass sie ja noch zum Testen dienen und dass ich daraus lernen kann. Dann gehe ich die Rennen durch und überlege mir, was ich an der Taktik für die nächsten

Rennen verändern kann. Aber zum Beispiel nach meinem letzten Wettkampf in den Sommerferien ging gar nichts mehr. Da wollte ich nicht mehr nach vorne gucken, da war's vorbei. Ich brauchte erst einmal zwei bis drei Wochen Abstand, um dann wieder neu in die Saison zu starten. Aber grundsätzlich nehme ich jedes verpatzte Rennen als Chance, im nächsten Rennen etwas besser zu machen. Nach einem gewissen Abstand geht es auch wieder, sich neue Ziele zu setzen und zu versuchen, nicht so verbissen an die Sache ranzugehen. Aber auch die Fehler zu suchen, um sie beim nächsten Mal zu vermeiden.“

Was hilft Ihnen, mit Niederlagen umzugehen?

Nina Schiffer „Ganz wichtig ist die Unterstützung im familiären Bereich und im Verein und dass man nach einer Niederlage aufgefangen wird. Dass die Leute hinter einem stehen und sagen: ‚Das nächste Mal geht es dann. Jetzt komm erst mal wieder zum Training, und dann schauen wir weiter‘. Und auch, dass gesagt wird: Lerne daraus! Und nicht: ‚Jetzt musst du aber mal loslegen, sonst fliegst du hier oder dort raus.‘ Meine Eltern haben mich immer aufgefangen und auch meine Freunde, die das alles mitverfolgt haben. Sie haben letztes Jahr gesagt, als ich so enttäuscht war: ‚Du bist noch so jung, du hast schon so viel erlebt. Das wäre doch nur die Zugabe gewesen‘. Und 2008 war auch nicht mein Jahr für Olympia; ich habe nicht damit gerechnet, mit 17 dahinzufahren. Meine Eltern und meine Freunde haben mir das auch klar gemacht. Dann sind wir erst einmal in den Urlaub gefahren, und dann konnte ich auch wieder in die neue Saison starten.“

Wäre Ihr Weg auch so verlaufen, wenn Sie nicht so viel Unterstützung gehabt hätten?

Nina Schiffer „Ich denke nicht, weil ich gerne mal an mir selbst zweifle. Und da brauche ich andere, die mir gut zuhören. Es funktioniert auch nicht, wenn die Eltern nicht dahinterstehen oder wenn sie zu viel Druck machen und zu viel erwarten. Man muss wirklich mit vollem Herzen dabei sein, dann stehen auch die Eltern hinter einem.“

Ich finde es allerdings auch sehr wichtig, dass die Eltern sich nicht zu viel einmischen. Meine Eltern tun das Gott

sei Dank nicht. Es gibt aber auch Eltern, die bei jedem Wettkampf neben dem Beckenrand sitzen und eigentlich nur stören, weil sich die Kinder die ganze Zeit kontrolliert fühlen.“

Was begeistert Sie am Hochleistungssport?

Nina Schiffer „Mein Tag wäre ohne Training unvollständig. Im Sport findet man seine Freunde, und es ist einfach ein Ausgleich zu dem ganzen Schulstress. Es ist zwar auch stressig, nach der Schule immer sofort zum Training zu hetzen, aber für mich gehört der Stress dazu. Ohne ihn würde mir fast schon etwas fehlen.“

Ist Hochleistungssport Ihr Lebens- oder Berufsziel?

Nina Schiffer „Nein, auf keinen Fall. Weil ich denke, dass man mit dem Schwimmen nicht unbedingt so viel Geld verdienen kann. Für mich sind Schule und Ausbildung sehr wichtig. Darauf will ich auf jeden Fall mein Augenmerk richten und Berufsausbildung und Sport so kombinieren, dass beides gut funktioniert. Für uns Leistungssportler ist es einerseits schwer, alles unter einen Hut zu bekommen. Andererseits tun wir uns beispielsweise mit Klausurstress auch ein bisschen leichter als andere. Wir empfinden den Druck vor Klausuren gar nicht als so hoch, werden auch nicht so nervös, weil wir es einfach gewohnt sind, Wettkämpfe zu schwimmen und das, was wir können, auch zu zeigen.“

Lässt der Hochleistungssport noch ein Leben neben dem Sport zu?

Nina Schiffer „Hochleistungssportlerin zu sein bedeutet, dass man sehr wenig Zeit hat, um mit seiner Familie oder seinen Freunden noch irgendwas anderes zu unternehmen, als im Schwimmbad zu sein oder zum Training gefahren zu werden. Das ist sehr stressig. Aber irgendwann gewöhnt man sich daran und der Stress gehört zum Alltag. Die Kommunikation funktioniert auch nur noch über den Leistungssport, und man redet nur noch da drüber. Manchmal hängt einem das dann auch zum Hals raus. Aber dann geht man halt am nächsten Tag wieder in die Schule oder zur Arbeit, hat mehrere Stunden Abstand und am Nachmittag, wenn das Training beginnt, ist es wieder okay.

Meine Freizeit besteht meistens aus Hausaufgaben machen. Manchmal braucht man dann einfach ein Wochenende, an dem man sich einfach nur mal hinlegt, Musik hört oder sonst etwas tut.“



Bestleistungen auch ohne Doping

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Ihr Kind seine Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit optimieren kann, ohne auf leistungssteigernde Mittel zurückgreifen zu müssen. Auch internationale Spitzenleistungen sind so erreichbar.

Vor allem kommt es darauf an, dass Ihr Kind viel für seine körperliche Gesundheit tut, sich sportgerecht ernährt und ein Gleichgewicht herstellt zwischen Belastung und Entlastung. Ein gesunder Lebensstil ist dabei nicht nur in Trainings- und Wettkampfzeiten notwendig, sondern sollte auch außerhalb des Sportbetriebes verfolgt werden. Sie können Ihre Tochter/Ihren Sohn dabei in vielfältiger Weise tatkräftig unterstützen, z. B. bei der Ernährung oder Freizeitgestaltung.

Worauf Ihre Tochter/Ihr Sohn achten sollte

- ★ Sportgerechte Ernährung
- ★ Wechsel von Be- und Entlastung in Trainingszeiten
- ★ Entspannung und Erholung
- ★ Ausreichend Schlaf

Den Körper versorgen – sportgerechte Ernährung

Das A und O für einen gesunden und leistungsfähigen Körper ist eine gesunde, vollwertige Ernährung. Eine ausgewogene Versorgung mit allen Nährstoffen ist wichtig, um langfristig leistungsfähig zu sein. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Eine ausführlichere Beschreibung zu den einzelnen Nährstoffen finden Sie auf der Internetseite der NADA für Trainerinnen und Trainer unter www.nada.trainer-plattform.de oder unter www.richtigfit.de.

Leistungstiefs überwinden

Gerade in Zeiten, in denen Ihre Tochter/Ihr Sohn mit einem Leistungstief zu kämpfen hat, ist es besonders wichtig, gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, sowohl das seelische als auch das körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Oftmals ist das Gleichgewicht von Belastung und Erholung in diesen Phasen gestört, die Ernährung ist möglicherweise nicht auf den individuellen Bedarf abgestimmt und die Energiezufuhr nicht ausreichend. Achten Sie deshalb gerade in diesen Phasen darauf, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn die oben genannten Ratschläge beachtet und umsetzt.

Trinken, Trinken, Trinken

Leistungssportlerinnen und Leistungssportler müssen viel trinken. Denn sie verlieren während des Trainings oder während eines Wettkampfs durch die körperliche Anstrengung sehr viel Flüssigkeit. Und dieser Verlust muss wieder ausgeglichen werden. Für junge Athletinnen und Athleten empfiehlt sich eine Saftschorle als Getränk, denn auch bei sogenannten Sportgetränken ist kein hundertprozentiger Schutz vor einer Kontaminierung mit verbotenen Substanzen gewährleistet.

Für Körper und Seele – Erholung und Entspannung

Wer immer 100 Prozent gibt und sich keine Ruhe gönnt, ist irgendwann ausgepowert, und die Leistungskurve bricht unerwartet ein. Gerade sehr ehrgeizige Athletinnen und Athleten neigen dazu, sich allzu viel abzuverlangen. Und es fällt ihnen schwer, Ruhe und Entspannung nicht als verschwendete Zeit abzutun. Doch genau diese Phasen der Entlastung sind nahezu überlebenswichtig, denn ohne sie kann auf Dauer niemand im Leistungssport bestehen.

Motivieren Sie deshalb Ihr Kind dazu, sich diese Auszeiten zu gönnen. Bieten Sie hin und wieder auch gemeinsame Unternehmungen an, die der Erholung und Entspannung dienen. Sie fördern nicht nur die körperliche Regeneration, sondern helfen auch, einen Ausgleich für die psychischen Belastungen des Leistungssports zu schaffen. Stress, Leistungs- und Erwartungsdruck, Ängste und Zweifel können auf diese Weise besser verarbeitet und abgebaut werden.

Das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele ist genau das, was Gesundheit ausmacht. Und sie wiederum ist die notwendige Voraussetzung für eine Sportkarriere, die auch ohne Doping erfolgreich ist.

Tipp

Ausreichend Schlaf

Wer immer zur gleichen Zeit zu Bett geht und genügend Schlaf erhält, ist am besten erholt. Ob fünf Stunden ausreichen oder acht notwendig sind, muss jeder für sich selbst herausfinden. Entscheidend ist, dass der Schlaf ungestört ist und den individuellen Erfordernissen entspricht. Generell brauchen Leistungssportlerinnen und -sportler viel Schlaf.

Sauna und Massagen

Saunieren verbessert die Durchblutung, fördert die Entschlackung und stärkt das Immunsystem. Es entspannt zudem die Muskulatur und lindert Muskelkater. Der gesamte Bewegungsapparat kann sich schneller wieder erholen. Ein Saunabesuch wirkt sich aber auch auf das gesamte Wohlbefinden aus, hebt die Stimmung und fördert deshalb auch das seelische Gleichgewicht. Massagen sind besonders geeignet, um den Körper durch die Lösung von Verspannungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Denn man kann einfach einmal rundum lockerlassen.

Entspannungstechniken

Das Einüben gezielter Entspannungsübungen ist sehr hilfreich, um sich nach körperlichen Belastungen schneller wieder zu erholen. Sie tragen auch dazu bei, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Ein Beispiel für eine sehr wirksame Methode ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Im Internet finden Sie Anleitungen zu dieser und anderen Methoden. Auch die Fachkräfte der Olympiastützpunkte können Ihre Tochter/Ihren Sohn dazu beraten.

Mentales Training

Wer im Hochleistungssport ist, sollte auch die geistigen Kräfte stärken. Das Autogene Training ist beispielsweise eine Methode, die der Entspannung, aber auch der Verbesserung von Konzentration, innerer Sammlung und Leistungsmotivation dient. Ängste, Nervosität und Anspannung vor großen Herausforderungen können auf diese Weise ebenfalls gelindert werden.

Chillen und einfach mal abhängen

Gerade für junge Menschen, die sich in einem betont leistungsbezogenen Umfeld bewegen, ist genau diese Form der Auszeit ungeheuer wichtig. Denn so mancher verbindet auch mit Saunabesuchen, Massagen und aktiven Entspannungstechniken in erster Linie zu erreichende Ziele und Effekte. Einfach nur mal die Zeit verträdeln, spazieren gehen oder sich in Ruhe unterhalten kann dann richtig schwerfallen. Doch genau das trägt dazu bei, ins Gleichgewicht zu kommen und den Leistungsansprüchen gelassener begegnen zu können.

Freizeitgestaltung

Musik hören, ins Kino gehen, Computer spielen, einen Einkaufsbummel machen, ein Buch lesen, gemeinsam kochen oder ein Spieleabend mit der Familie: Die ganz normalen Freizeitaktivitäten sollten – soweit es zeitlich einzurichten ist – nicht zu kurz kommen!

Gut zu wissen

Nahrungsergänzungsmittel

Im Kindes- und Jugendalter sind auch für Leistungssportlerinnen und -sportler keine Nahrungsergänzungsmittel notwendig, wenn auf eine vollwertige Ernährung geachtet wird und keine Mangelerscheinungen vorliegen.

Info

Rund um Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Auf der Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes www.richtigfit.de finden Sie umfangreiche Informationen und Tipps zu richtiger Ernährung von Hochleistungssportlerinnen und Hochleistungssportlern, Wellness und andere Themen rund um Körper, Bewegung und Gesundheit.

Zudem stellen die Olympiastützpunkte umfangreiche Angebote zu den Bereichen Physiotherapie, Ernährungsberatung und Sportpsychologie zur Verfügung.

Tipp

Richtige Ernährung

Bitte beachten Sie, dass eine ausgewogene Ernährung auch immer auf die betriebene Sportart bezogen werden sollte. Um die besten Tipps individuell für Ihre Tochter/Ihren Sohn zu erhalten, nehmen Sie am besten eine sportspezifische Ernährungsberatung in Anspruch. Fragen Sie doch mal die Trainerin oder den Trainer, ob eine solche Beratung nicht für die ganze Trainingsgruppe sinnvoll wäre.

Ist Doping im Spiel?

Es kann vorkommen, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn dazu ermuntert wird, leistungssteigernde Mittel zu nehmen: durch ältere Athletinnen und Athleten, Sportärztinnen und Sportärzte, Trainerinnen und Trainer oder andere Personen.

Zweifelhafte Angebote

Auch wenn es sich nur um die Empfehlung einer Sportmedizinerin oder eines Sportmediziners handelt, zur Leistungsoptimierung erlaubte Vitaminpräparate einzunehmen, so kann das bereits die Bereitschaft fördern, später auch zu verbotenen Mitteln zu greifen. Denn auf diese Weise wird schnell der Eindruck erweckt, dass ohne zusätzliche Helfer nichts auszurichten ist. Gerade junge Athletinnen und Athleten schenken Tipps und gut gemeinten Ratschlägen von Autoritätspersonen oftmals bereitwillig Vertrauen, ohne sie kritisch zu hinterfragen. Und so kann sich unter den empfohlenen Mitteln auch einmal eine verbotene Substanz befinden.

Kann es sein, dass mein Kind dopt? —

Sie kennen Ihre Tochter/Ihren Sohn sehr gut. Wenn Ihnen Änderungen im Verhalten wie z. B. Rückzug, Schweigsamkeit, Ausweichen oder Stimmungsschwankungen auffallen, kann es viele Gründe dafür geben. Vielleicht gehört es einfach zum Prozess des Heranwachsens dazu. Möglicherweise hat Ihr Kind jedoch sportliche oder persönliche Probleme und bedarf der Unterstützung von Menschen, zu denen es Vertrauen hat und mit denen es offen reden kann. Vielleicht aber versucht es tatsächlich, genau diese Krisen mit unterstützenden Mitteln zu lösen. Schauen Sie aufmerksam hin, folgen Sie Ihrem Gefühl und reagieren Sie sensibel.

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Wenn Sie davon erfahren oder auch nur den Eindruck gewinnen sollten, dass Ihrem Kind die Einnahme leistungssteigernder Mittel nahegelegt wird, sollten Sie zunächst das Gespräch mit Ihrem Kind suchen und ihm gegenüber eine klare Haltung gegen Doping vertreten. Vermitteln Sie ihm, dass auch die Einnahme erlaubter Mittel schnell zur Gewohnheit werden kann und damit der Einstieg zu Doping näher liegt. Ermutigen Sie es, jede Empfehlung – egal von wem sie ausgesprochen wird – sehr kritisch zu hinterfragen und Alternativen zu entwickeln.
- ★ Handelt es sich bei Empfehlungen um erlaubte Mittel wie z. B. Vitaminpräparate durch Sportärztinnen und Sportärzte, sollten Sie auch dann mit den entsprechenden Personen in Kontakt treten, sich die Gründe darlegen lassen und die Empfehlung kritisch prüfen.
- ★ Erhalten Sie Kenntnis von Angeboten verbotener Substanzen, sollten Sie sehr entschieden vorgehen. Sprechen Sie zunächst mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn über die genauen Hintergründe und klären Sie gemeinsam mit ihr/ihm das weitere Vorgehen ab. Zum einen empfiehlt es sich, mit den Verantwortlichen im Verein oder Verband Kontakt aufzunehmen, zum anderen die NADA – auf Wunsch anonym – zu informieren. Hier erhalten Sie auch Rat und Unterstützung für weitere Maßnahmen.

Bieten Sie Gespräche an _____

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Doping im Spiel sein könnte, sollten Sie das Gespräch mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn suchen. Die „Tipps für das gemeinsame Gespräch“ in Kapitel 6 können dabei sehr hilfreich sein. Wenn es um das Thema Doping geht, sollten Sie jedoch auch Folgendes beachten:

- ★ Sprechen Sie offen aus, was Ihnen aufgefallen ist, aber vermeiden Sie Schlussfolgerungen wie „Du dopst doch!“. Das kann verhindern, dass sich Ihr Kind Ihnen gegenüber öffnet und darüber spricht, wenn es tatsächlich dopst.
- ★ Falls sich herausstellt, dass es tatsächlich verbotene Substanzen anwendet, sollten Sie eine sehr klare Position gegen Doping einnehmen. Vermeiden Sie es jedoch, Vorwürfe zu machen oder Maßnahmen anzudrohen. Denn so könnte sich Ihre Tochter/Ihr Sohn gemeinsamen Lösungswegen verschließen.
- ★ Finden Sie gemeinsam heraus, welches die Gründe für Doping sind, und überlegen Sie, was sie gemeinsam unternehmen können, um mögliche Probleme zu lösen und Alternativen zu Doping zu finden. Nehmen Sie ggf. Beratungsangebote des Deutschen Olympischen Sportbundes durch die Vertrauenspersonen wahr oder wenden Sie sich an die Anti-Doping-Beauftragten des Sportverbands.
- ★ Führen Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn vor Augen, welche Folgen Doping für die Gesundheit, das eigene Selbstbild und die Karriere haben kann.
- ★ Falls Sie im Gespräch keinen Zugang zu Ihrem Kind finden sollten, aber nach wie vor den Eindruck haben, dass Doping im Spiel sein könnte, bieten Sie weitere Gespräche an und vermitteln Sie, dass Ihr Kind auch im Fall des Falles auf Sie zählen kann.

Info

Rat und Unterstützung

Wenn Doping im Spiel sein kann

Wenn Sie sich Sorgen machen, ob Ihre Tochter/Ihr Sohn möglicherweise dopst, können Sie Rat und Unterstützung bei der NADA oder bei den Anti-Doping-Beauftragten der Verbände erhalten.

- NADA – Abteilung Prävention
☎ 0228/81292-152 oder -153
- Anti-Doping-Beauftragte der Verbände
(Kontakte über die Spitzenverbände im Serviceteil)
- Anti-Doping-Vertrauensperson des DOSB
✉ anti-doping@web.de

Wichtig zu wissen

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der NADA sind dazu verpflichtet, Hinweisen zu Doping nachzugehen, ggf. Dopingkontrollen in die Wege zu leiten oder die Polizei und die Staatsanwaltschaft einzuschalten.

Die NADA versteht sich allerdings nicht nur als Kontroll-, sondern auch als Serviceagentur und kämpft für einen sauberen Sport und saubere Athletinnen und Athleten. Scheuen Sie sich bitte nicht zu fragen, wenn Sie Beratung zum Thema Doping und zum Umgang damit benötigen. Sie können sich auch anonym mit der NADA in Verbindung setzen.

Bei persönlichen oder sportlichen Krisen

- Sportpsychologische Betreuung der Olympiastützpunkte
- Sportunabhängige Beratungsstellen kommunaler Träger und der freien Wohlfahrtspflege. Sie beraten in der Regel zu Themen wie
 - psychosoziale Probleme,
 - Drogen und Sucht,
 - Essstörungen,
 - Erziehungsfragen,
 - Sexualität, Partnerschaft, Verhütung.

Diese Angebote können sowohl von Ihnen als Eltern als auch von den Jugendlichen selbst in Anspruch genommen werden.

Materialien

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hinweise auf weiterführende Informationen rund um das Thema Doping, von Broschüren über Dokumente zum Download bis hin zu thematisch geordneten Linktipps und den Adressen wichtiger Organisationen des Sports und der Dopingprävention.

Broschüren der NADA

High Five – Gemeinsam gegen Doping

Informationsbroschüre der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Mit Basiswissen, Denkanstößen und Anti-Doping-Wissenstest.

Ich werde kontrolliert – Der Ablauf einer Dopingkontrolle in Wort und Bild

Die Broschüre der NADA informiert detailliert über den Ablauf von Dopingkontrollen und beantwortet häufig gestellte Fragen zu diesem Thema. Ganz wichtig zur Aufklärung vor der ersten Dopingkontrolle.

Beispielliste zulässiger Medikamente

Die Beispielliste zulässiger Medikamente wird regelmäßig aktualisiert und enthält eine Auswahl erlaubter Medikamente, deren Gebrauch mit den Dopingbestimmungen der WADA vereinbar ist. Die Medikamente sind nach Beschwerden geordnet.

Gendoping

Die Broschüre informiert über die Hintergründe und mögliche Gefahren von Gendoping. In Zusammenarbeit mit Anti-Doping Schweiz wurde die deutsche Ausgabe erstellt.

Anti-Doping-Card

Eine kleine Karte für die Hand- oder Jackentasche. Kann man überall dabei haben. Sie enthält die wichtigsten Informationen für den Arzt- oder Apothekenbesuch.

Bezugsquellen

Die Broschüren und die Anti-Doping-Card können bei der NADA bestellt werden. Das Bestellformular steht auf der Homepage bereit:

➤ www.nada-bonn.de

⇓ Downloads/Formulare/Formulare Prävention

Zum Teil können die Broschüren auch auf der Homepage heruntergeladen werden:

➤ www.nada-bonn.de

⇓ Downloads/Broschüren

Downloadangebote der NADA

NADA-Code

Der NADA-Code enthält unter anderem eine Definition von Doping und listet alle Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen auf.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Regelwerke/NADA-Code 2009

Liste verbotener Substanzen und Methoden

Die Verbotsliste wird jährlich aktualisiert. Sie listet alle verbotenen Substanzen und Methoden auf.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Listen/Verbotsliste WADA 2009

Beispielliste zulässiger Medikamente

Diese Liste umfasst eine Auswahl erlaubter Medikamente zur Behandlung häufig vorkommender Erkrankungen und wird jährlich aktualisiert.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Listen/Beispielliste zulässiger Medikamente 2009

Meldeformulare für ATP-Mitglieder

Mitglieder des Allgemeinen Testpools machen die erforderlichen Angaben zur Erfüllung ihrer Meldepflichten nicht über das Meldesystem ADAMS, sondern per Meldeformular direkt an die NADA. Dazu stehen ein Formular für Adressänderungen und ein Formular für Rahmentrainingspläne zur Verfügung.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Formulare/Rahmentrainingsplan
und

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Formulare/Adressänderung

Antragsformular für medizinische Ausnahmegenehmigungen

Athletinnen und Athleten, die aus medizinischen Gründen Medikamente einnehmen müssen, deren Substanzen auf der Verbotsliste stehen, benötigen hierfür eine medizinische Ausnahmegenehmigung (Therapeutic Use Exemption – TUE). Die NADA stellt hierfür ein Formular zur Verfügung, aus dem auch hervorgeht, welche Unterlagen dem Antrag beizufügen sind.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Formulare/Standard TUE 2009

Formular Medikamentenanfrage

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein bestimmtes Medikament eingenommen werden darf oder nicht, können Sie dazu mit einem speziellen Formular eine Anfrage an die NADA richten. Die NADA prüft die Anfrage und gibt umgehend eine Empfehlung ab.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Formulare/Formular Medikamentenanfrage

[↗ www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) [Offizielle Homepage der World Anti-Doping Agency (WADA)]

Die WADA informiert in englischer Sprache umfassend über ihre Arbeit. Sie bietet zudem aktuelle Nachrichten zum Thema Dopingprävention sowie zahlreiche Dokumente und Statements.

[↗ www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de) [Offizielle Homepage der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA)]

Die Nationale Anti Doping Agentur informiert auf dieser Website über Doping und Dopingkontrollen, über medizinische und rechtliche Aspekte und stellt alle aktuellen Listen und Formulare zum Download bereit.

[↗ https://adams.wada-ama.org/adams](https://adams.wada-ama.org/adams) [Zugang zu ADAMS für Athletinnen und Athleten]

Alle Sportlerinnen und Sportler, die dem Registered Testpool oder dem Nationalen Testpool angehören, sind dazu verpflichtet, ihre persönlichen Daten über das Meldesystem ADAMS zu verwalten. Den Zugangscode erhalten sie von der NADA.

[↗ www.nadamed.de](http://www.nadamed.de) [Medikamentendatenbank NADAMed]

In der Medikamentendatenbank der NADA können gezielt Medikamente und Substanzen eingegeben werden. Eine Rückmeldung, ob die Anwendung verboten oder erlaubt ist, erfolgt umgehend, auch abends oder am Wochenende.

[↗ www.highfive.de](http://www.highfive.de) [Online-Angebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten]

Das Internetportal highfive.de richtet sich an Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler und informiert umfassend über das Thema Doping im Sport.

[↗ www.trainer-plattform.de](http://www.trainer-plattform.de) [Online-Angebot der NADA für Trainerinnen und Trainer]

Die Trainerplattform der NADA richtet sich in erster Linie an Trainerinnen und Trainer und dient der Information und Prävention. Die ausführlichen Informationen und Anregungen sind auch für Eltern nutzbar und von Interesse.

[↗ www.dopinginfo.de](http://www.dopinginfo.de) [Online-Angebot der Deutschen Sporthochschule Köln]

Die Homepage des Instituts für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln bietet spezielles Fachwissen zur Dopinganalytik.

[↗ www.sportgericht.de](http://www.sportgericht.de) [Online-Fachmagazin für Sport und Recht]

Die Website informiert über juristische Aspekte des Themas Doping und über aktuelle Dopingfälle und Urteile. Außerdem bietet sie ein Diskussionsforum und die Möglichkeit einer bundesweiten Online-Suche nach Fachanwälten für Sportrecht.

[↗ www.bisp.de](http://www.bisp.de) [Bundesinstitut für Sportwissenschaft]

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft informiert im Internet über Forschungsprojekte, Symposien und andere Aktivitäten auch im Zusammenhang mit Doping und Doping-Prävention.

[↗ www.dsj.de](http://www.dsj.de) [Internetauftritt der Deutschen Sportjugend]

Die Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund stellt auf ihren Internetseiten ihr vielfältiges Engagement vor, bietet Veranstaltungshinweise und eine Vielzahl hilfreicher Publikationen an.

www.contra-doping.de [Online-Angebot des Zentrums für Doping-Prävention]

Das Zentrum für Doping-Prävention in Heidelberg stellt hier seine Arbeit vor und lädt zum Erfahrungsaustausch ein.

[↗ www.dopingprevention.sp.tum.de](http://www.dopingprevention.sp.tum.de) [Technische Universität München]

Die Informationsseite der Technischen Universität München bietet allgemeine und tiefergehende Informationen rund um Doping.

www

Karriereaufbau und Lebensplanung

➤ www.dosb.de [Online-Angebot des Deutschen Olympischen Sportbundes]

Ausführliche Informationen zu den Eliteschulen des Sports finden Sie im Online-Angebot des Deutschen Olympischen Sportbundes unter der Rubrik „DOSB/Leistungssport“.

➤ www.olympiastuetzpunkte.de [Zentrales Online-Angebot der Olympiasstützpunkte]

Laufbahnberatung der Olympiasstützpunkte hilft dabei, Sportkarriere und Bildungslaufbahn zu koordinieren. Weiterführende Informationen finden Sie im zentralen Online-Angebot der Olympiasstützpunkte unter der Rubrik „Athletenbetreuung“.

➤ www.sporthilfe.de [Online-Angebot der Stiftung Deutsche Sporthilfe]

Die gemeinnützige Stiftung Deutsche Sporthilfe bietet ideelle und materielle Unterstützung für Athletinnen und Athleten, die sportliche Spitzenleistungen erbracht haben oder sich auf eine Spitzensportkarriere vorbereiten. Sie fördert auch die duale Karriere von Leistungssportlerinnen und -sportlern. Informationen zu beiden Themen finden sich im Online-Angebot der Stiftung unter der Rubrik „Athleten“.

www

Studium und Hochleistungssport

➤ www.partnerhochschule-des-spitzensports.de [Online-Angebot des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands]

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband bietet auf dieser Webseite umfassende Informationen zum Thema „Vereinbarkeit von Studium und Hochleistungssport“ sowie ein Verzeichnis der beteiligten Hochschulen.

www

Gesunde Ernährung

➤ www.richtigfit.de [Online-Angebot des DOSB für sportlich Aktive]

Dieses Online-Angebot des Deutschen Olympischen Sportbundes bietet unter anderem umfangreiche Informationen und Tipps zu richtiger Ernährung von Hochleistungssportlerinnen und Hochleistungssportlern, zu Wellness und anderen Themen rund um Körper, Bewegung und Gesundheit.

➤ www.dge.de [Online-Angebot der Deutschen Gesellschaft für Ernährung]

Die Homepage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. bietet umfassende allgemeine Informationen zu Ernährung und Gesundheit und die Möglichkeit, bundesweit online nach Ernährungsberaterinnen und -beratern zu suchen.

➤ www.koelnerliste.com [Online-Angebot des Olympiasstützpunkts Köln zu Nahrungsergänzungsmitteln]

Über Nahrungsergänzungsmittel (NEM) können Sie sich – allerdings auf eigenes Risiko – beim Olympiasstützpunkt Köln informieren. Auf der so genannten Kölner Liste finden Sie Selbstauskünfte von Produzenten von NEM in Bezug auf das Risiko einer Kontaminierung mit Dopingsubstanzen. Die Liste soll für mehr Transparenz sorgen, versteht sich jedoch ausdrücklich **nicht** als Empfehlung für Sportlerinnen und Sportler. Die NADA warnt bei allen NEM grundsätzlich vor einer möglichen Kontaminierung und verweist darauf, dass eine ausgewogene Ernährung in der Regel die Einnahme von NEM überflüssig macht.

➤ www.bmg.bund.de [Online-Angebot des Bundesgesundheitsministeriums]

Einige Substanzen, die auf der Verbotsliste stehen, sind zugleich illegale Drogen, mit denen Jugendliche in ihrem sozialen Umfeld konfrontiert werden können. Im Online-Angebot des Bundesgesundheitsministeriums finden Sie unter der Rubrik „Drogen und Sucht“ umfangreiche Informationen und Hilfen zur Drogenproblematik.

➤ www.drugcom.de [Online-Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung]

Dieses Präventionsangebot richtet sich an Jugendliche. Hier können sich junge Sportlerinnen und Sportler unter anderem über Drogen informieren, die auch auf der Verbotsliste stehen, wie beispielsweise Alkohol und Cannabis. Angeboten werden neben Basisinformationen auch Selbsttests zur Suchtgefährdung und Angebote zur Drogenberatung.

Beratung und Unterstützung

Info- und Beratungstelefon der NADA [Medizinische Fragen]

Für Information und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmegenehmigungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen steht die medizinische Abteilung der NADA telefonisch zur Verfügung.

☎ 0228/81292-132

✉ medizin@nada-bonn.de

Info- und Beratungstelefon der NADA [Fragen zur Doping-Prävention]

Wenn Sie sich Sorgen machen, ob Ihr Kind möglicherweise dopt oder ihm etwa verbotene Substanzen angeboten wurden, können Sie sich an die Abteilung Prävention der NADA wenden.

☎ 0228/81292-152 oder -153

✉ praevention@nada-bonn.de

Dopingbeauftragte der Landessportbünde und Spitzenverbände des Sports

Auf der Homepage des Deutschen Olympischen Sportbundes finden Sie in der Rubrik DOSB/Organisationen/Mitgliedsorganisationen die 16 Landessportbünde und alle Spitzenverbände des Sports in Deutschland. Deren Anti-Doping-Beauftragte können Ihnen weiterhelfen. Wenden Sie sich am besten an die Geschäftsstellen, diese können Ihre Anfragen weiterleiten.

➤ www.dosb.de

Beratungs- und Betreuungsangebote der Olympiastützpunkte

Die 20 Olympiastützpunkte in Deutschland bieten Leistungssportlerinnen und -sportlern wie auch deren Eltern Beratung zu vielfältigen Fragestellungen und Problemen. Dazu gehören unter anderem Laufbahnberatung, medizinische Betreuung und Physiotherapie, Trainingssteuerung, sportpsychologische Beratung und Ernährungsberatung.

➤ www.olympiastuetzpunkte.de

Beratungsstellen in Deutschland

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet im Internet einen Überblick über Beratungsangebote in Deutschland zu Themen wie u. a. Erziehungsfragen, Schulprobleme, Beziehungsfragen, Suchtprobleme, Essstörungen. Im Online-Angebot der BZgA können Sie nach einer passenden Beratungsstelle suchen.

➤ www.bzga.de/Service/Beratungsstellen

Anti-Doping-Vertrauensperson des DOSB

Per E-Mail können Sie Kontakt zur Anti-Doping-Vertrauensperson des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) aufnehmen.

✉ anti-doping@web.de

Wichtige Adressen

Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
 Heussallee 38 | 53113 Bonn
 ☎ 0228/81292-0
 📠 0228/81292-219
 ↗ www.nada-bonn.de

World Anti-Doping Agency (WADA)
 Stock Exchange Tower
 800 Place Victoria (Suite 1700)
 P.O.Box 120
 Montreal (Quebec) H4Z 1B7, Kanada
 ↗ www.wada-ama.org

International Olympic Committee (IOC)
 Chateau de Vidy
 CH-1007 Lausanne
 ↗ www.olympic.org

International Paralympic Committee
 Adenauerallee 212–214 | 53113 Bonn
 ☎ 0228/2097-200
 📠 0228/2097-209
 ↗ www.paralympic.org

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)
 Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt am Main
 ☎ 069/6700-0
 📠 069/674906
 ↗ www.dosb.de

Deutsche Sportjugend (dsj)
 im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
 Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt am Main
 ☎ 069/6700-338
 📠 069/6700-1338
 ↗ www.dsj.de

Stiftung Deutsche Sporthilfe
 Burnitzstraße 42 | 60596 Frankfurt am Main
 ☎ 069/67803-0
 📠 069/676568
 ↗ www.sporthilfe.de

Deutsche Schulsportstiftung
 Beuthstr. 6–8
 10117 Berlin
 ☎ 030/90266557
 📠 030/90265699
 ↗ www.jtfo.net



➤ www.nada-bonn.de



➤ www.highfive.de



➤ www.nada.trainer-plattform.de



➤ www.nadamed.de

Auch Sie können den Anti-Doping-Kampf der NADA unterstützen

Selbst mit kleinen Beträgen können Sie zu einem sauberen Sport beitragen. Wir bedanken uns für Ihre Spende auf folgendes Konto:

Kontonummer 1234566
BLZ 50070010
Deutsche Bank Frankfurt
Kontoinhaber: Stiftung Nationale Anti Doping Agentur

Impressum

Herausgeberin

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
Heussallee 38
53113 Bonn
☎ 0228/81292-0
☎ 0228/81292-219
✉ info@nada-bonn.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Konzept, Gestaltung und Realisation

Kühn Medienkonzept & Design GmbH, Hennef
➤ www.kuehn-medien.de

Fotonachweis

Alle Fotos außer Seite 21 und 33:
Kühn Medienkonzept & Design GmbH
Foto Seite 21: NADA
Foto Seite 33: privat

Druck

1. Auflage: Februar 2009
Auflagenhöhe: 10.000

Bestellung

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich über die Bestelladresse
Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
Heussallee 38 | 53113 Bonn

oder per Mail unter

✉ info@nada-bonn.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Für das Engagement diverser Bundesländer:



Die NADA-Partner

Für Sport und gegen Doping