




**GEMEINSAM**  
GEGEN DOPING

# TRAINER- BROSCHÜRE

Ein Ratgeber für Trainerinnen und Trainer





**GEMEINSAM GEGEN DOPING** ist ein nationales Programm unter Federführung des Ressorts Prävention der **Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)**. GEMEINSAM GEGEN DOPING gibt Athleten und deren sportlichem Umfeld eine persönliche Plattform und konkrete Hilfestellungen in ihrem Einsatz für saubere Leistung. Gerade junge Athleten sollen nachhaltig für saubere Leistung sensibilisiert werden und Unterstützung für ihren Alltag erhalten. Neben den Athleten und deren Umfeld (Trainer, Ärzte, Betreuer, Eltern, Lehrer) bilden der Bund, die Länder, einzelne Kommunen und viele Institutionen des organisierten Sports gemeinschaftlich die aktive Basis von GEMEINSAM GEGEN DOPING.

**GEMEINSAM GEGEN DOPING – für saubere Leistung!**



Für eine vereinfachte Lesbarkeit wird in der gesamten Trainerbroschüre die männliche Form gewählt. Sie bezieht sich auf Männer und Frauen in gleichem Maße.

**Liebe Trainerin, lieber Trainer,**  
als Trainer gehören Sie zu den wichtigsten Akteuren im sportlichen Umfeld eines Athleten. Damit geht eine besondere Verantwortung für die Begleitung Ihrer Schützlinge einher. Sie spielen eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, Athleten darin zu unterstützen, sportliche Erfolge durch saubere Leistung zu erreichen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen als Trainer eine Hilfestellung an die Hand geben, um sich schnell und einfach mit den wichtigsten Informationen rund um das Thema Anti-Doping versorgen zu können. Dabei soll Ihr individueller Wissensstand zur Thematik im Vordergrund stehen.

So passt sich die gewählte Struktur Ihrem Vorwissen an. Falls Sie bereits über ein breites Grundlagenwissen verfügen, können Sie mit dem Kapitel [Vertrauter. Unterstützer. Motivator.](#) oder sogar mit dem Kapitel [Begleiter. Experte. Erfolgsgarant.](#) starten. Wenn Sie neu in den Themenbereich Anti-Doping einsteigen, beschränken Sie sich in einem ersten Schritt auf die Grundlagen im Kapitel [Freund. Helfer. Trainer.](#) Suchen Sie sich also gezielt die Tipps, die für Ihre Arbeit hilfreich sind.

Um Ihnen weitere Einblicke in die Anti-Doping-Praxis zu geben, lassen wir auch aktive Trainer in dieser Broschüre zu Wort kommen. Zwei Spitzentrainer schildern Eindrücke aus ihrem Arbeitsalltag und vermitteln, vor welchen Herausforderungen sie in der Anti-Doping-Arbeit tagtäglich stehen. Neben Auszügen aus Interviews finden Sie an verschiedenen Stellen Einschätzungen und Praxistipps. Weiter gehende Aspekte und eine digitale Version dieses Heftes (e-Paper) sind auf [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de) verfügbar.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß mit der Trainerbroschüre und alles Gute auf dem weiteren sportlichen Weg!

**Ihr Team der NADA-Prävention**

# SIE SIND TRAINER?

Dann ist diese Broschüre für Sie gemacht!

## Wie ist Ihr Wissensstand zur Anti-Doping-Arbeit?

### Freund. Helfer. Trainer.

Basis-Informationen für alle Trainer.

Starten Sie auf Seite **08**

### Vertrauter. Unterstützer. Motivator.

Informationen für fortgeschrittenes Know-how.

Starten Sie auf Seite **20**

### Begleiter. Experte. Erfolgsgarant.

Detaillierte Informationen für Trainer mit umfangreichem Wissen.

Starten Sie auf Seite **30**



In dieser Broschüre werden an einigen Stellen sogenannte QR-Codes genutzt. QR steht für „Quick Response“ –  
**und so funktioniert es:**

Sie können die QR-Codes mit Hilfe eines dazu passenden Readers nutzen. Einen QR-Reader erhalten Sie in Ihrem App-Store. Die Nutzung setzt eine Internetverbindung voraus.



Alle interaktiven Elemente (Links und Videos) funktionieren ausschließlich in der elektronischen Fassung der Trainer-Broschüre (E-Paper).

# INHALT

<b>Freund. Helfer. Trainer.</b> .....	<b>08</b>
Basis-Informationen für alle Trainer.	
<b>Vertrauter. Unterstützer. Motivator.</b> .....	<b>20</b>
Informationen für fortgeschrittenes Know-how.	
<b>Begleiter. Experte. Erfolgsgarant.</b> .....	<b>30</b>
Detaillierte Informationen für Trainer mit umfangreichem Wissen.	

## Rechtliche Grundlagen und Institutionen in der Anti-Doping-Arbeit

NADA und WADA – national und international für sauberen Sport aktiv.....	09
Der NADA-Code.....	10
Das Anti-Doping-Gesetz (Grundlagen).....	11
Kompetenzen von NADA und WADA.....	21
Hintergrund zur Neueinführung des Anti-Doping-Gesetzes.....	22
Zusammenspiel von sportrechtlichen und staatlichen Vorschriften.....	22
Sanktionen nach NADA-Code 2015 für Athleten.....	31
Spezielle Auswirkungen des Anti-Doping-Gesetzes für Trainer.....	31
Internationale Chancengleichheit.....	32

## Verbotene Substanzen und Methoden

Die Verbotensliste.....	12
Verbotene Substanzen.....	12
Verbotene Methoden.....	14
Nahrungsergänzungsmittel (Grundlagen).....	15
Ausgewählte Substanzen und Methoden (Wirkung und Anwendung).....	23
Nahrungsergänzungsmittel (Details).....	24
Medizinische Ausnahmegenehmigungen.....	33

## Das Doping-Kontroll-System

Trainings- und Wettkampfkontrollen.....	16
Testpools.....	16
Kriterien für die Risikogruppen.....	17
Meldepflichten und ADAMS.....	26
Empfangsvertreter.....	35
Fallbeispiel: Meldung über Meldepflichtversäumnis.....	35

## Der Trainer in der Dopingprävention

Vertrauensperson Trainer: Schlüsselrolle in der Dopingprävention.....	19
Was zählt wirklich?.....	19
Arbeit mit Jugendlichen.....	29
Einbindung von Dopingprävention in den Trainingsalltag.....	36
Ethische Aspekte.....	36

Angebote und Informationen.....	38
---------------------------------	----



## Einblick in die Meinung von Spitzentrainern

Die Anti-Doping-Arbeit im Rahmen der eigenen Tätigkeit zu berücksichtigen ist nur eine von vielen zusätzlichen Anforderungen, die oft an Trainer gestellt werden. Praxisrelevantes Wissen für den Alltag von Trainern und auch Sportlern gerät im Umgang mit den Regularien leicht in den Hintergrund. Um Ihnen möglichst viele praxisrelevante Einblicke geben zu können, möchten wir zwei Trainer aus dem Leistungssport mit ihren Einschätzungen und Tipps zu Wort kommen lassen.



**Matthias Sonnenschein**  
Nachwuchsleistungstrainer Basketball



Interview: Matthias Sonnenschein

### In welcher Sportart sind Sie aktiv und welche Athleten trainieren Sie?

Ich komme aus dem Basketball und habe die letzten Jahre als Trainer in der U16-Bundesliga für die Telekom Baskets Bonn und die Dragons Rhöndorf gearbeitet. Darüber hinaus war ich Headcoach der Landesauswahl NRW sowie Co-Trainer der U18-Nationalmannschaft. Zurzeit bin ich Headcoach der Dragons Rhöndorf in der 2. Bundesliga.

### Ist die Anti-Doping-Thematik im Rahmen Ihrer Trainerausbildung behandelt worden?

Die Anti-Doping-Thematik ist während meiner Trainerausbildung mehrfach behandelt worden, bei der C-, B- und auch bei der A-Ausbildung. Auch der Ehrenkodex ist vorgestellt worden, mit dem sich alle Trainer verpflichten, sich an die entsprechenden Regularien zu halten.

### Bei welchen Themen benötigen Ihre Athleten Unterstützung?

Unterstützung ist vor allem dann gefragt, wenn es um Nahrungsergänzungsmittel oder um den Krankheitsfall geht. Da können auch mal Wirkstoffe in Medikamenten sein, die auf der Verbotsliste stehen. Das wissen auch die Eltern und sogar der Hausarzt nicht immer.

### Wie beurteilen Sie Ihren eigenen Wissensstand zum Thema Anti-Doping-Arbeit?

Der eigene Wissensstand ist immer eine kritische Frage, weil sich in der Anti-Doping-Thematik jedes Jahr viel ändert. Diese jährlichen Neuerungen verfolgen bei uns vor allem die Ärzte. Mein Schlüsselwort ist die Sensibilisierung. Was bedeutet es, in welche Fallen kann ich geraten, wenn ich mich nicht richtig informiere und wo kriege ich die Informationen her?

### Und wie beurteilen Sie den Wissensstand Ihrer Athleten?

Der Wissensstand meiner Sportler ist sehr unterschiedlich. Gerade für die, die das erste Mal in Kontakt mit dem Thema sind, ist das alles Neuland. Die Sportler, die bereits im Kader sind oder waren, sind schon deutlich informierter.

### Welche Verantwortung liegt beim Thema Anti-Doping bei Ihnen und welche bei Ihren Athleten?

Die Verantwortung ist, denke ich, geteilt. Der Trainer trägt auf jeden Fall die Informationspflicht zu Beginn und auch die Fürsorgepflicht, das Thema anschließend zu beobachten. Darauf zu achten, was man einnimmt, oder sich an das Regelwerk zu halten, die Verantwortung liegt aber beim Spieler.

### Welche Unterstützung bieten Sie Ihren Sportlern im Umgang mit den Anti-Doping-Auflagen (ADAMS, Kontrollen etc.)?

Unterstützung leisten wir zum einen mit einer Informationsveranstaltung zu Beginn der Saison. Darüber hinaus haben alle Spieler die Kontaktdaten unserer festen Beratungsstelle. Sie können sich also direkt über die Trainer oder über unsere Beratungsperson aufklären lassen und Hilfe holen. Zum anderen ist unser Ärztesystem eine große Hilfestellung. Unsere Ärzte sind alle gut informiert und unsere Spieler gehen nur zu diesen Ärzten.

### Mit wem arbeiten Sie in Bezug auf das Thema Anti-Doping zusammen?

In Bezug auf das Thema Anti-Doping arbeiten wir direkt mit der NADA zusammen. Wir werden hier unterstützt bei der Aufklärung und der ersten Informationsveranstaltung.

### Welche Form von Austausch mit anderen Trainern aus Ihrem Umfeld gibt es zu dem Thema?

Der Austausch mit anderen Trainern im Bereich Anti-Doping findet vor allem in Richtung Verband statt, da er im Basketball eher auf höherem Niveau relevant ist. Den Kontakt zu anderen Trainern sollte man offenhalten, um zu wissen: Wie machen die das? Wo gibt es Änderungen?

### Was wünschen Sie sich zukünftig für die Anti-Doping-Arbeit?

Wenn ich mir eine Wunschliste machen dürfte, dann wäre das ein vertrauensvolleres, kollegialeres Zusammenarbeiten, gerade was das Doping-Kontroll-System anbelangt. Wir wollen einen sauberen Sport und wir wollen nach einer Kontrolle, die absolut sein muss, auch nicht negativ auffallen. Wir möchten aber auch unser Training gut gestalten. Dementsprechend ist es ungünstig, wenn bei einem durchgeplanten Lehrgang der gesamte Kader getestet wird. Sinnvoller wäre es vielleicht, punktuell zu testen. Die Kontrolleure könnten, gerade im Jugendbereich, außerdem eher vertrauenerweckend und warmherzig auftreten.



**Kim Raisner**  
Bundestrainerin Moderner Fünfkampf



Interview: Kim Raisner

**In welcher Sportart sind Sie aktiv und welche Athleten trainieren Sie?**

Ich bin seit 2006 Bundestrainerin im Modernen Fünfkampf und habe den Sport selber über 20 Jahre ausgeübt. Ich trainiere hauptsächlich mit Junioren aufwärts und bin dabei meist mit den Frauen und der Nationalmannschaft unterwegs.

**Ist die Anti-Doping-Thematik im Rahmen Ihrer Trainerausbildung behandelt worden?**

Ich habe Sport an der Universität Potsdam studiert, wo das Thema Anti-Doping natürlich vorkam. Außerdem habe ich C-, B- und A-Trainerscheine absolviert. Auch da wurde das Thema behandelt.

**Bei welchen Themen brauchen Ihre Athleten Unterstützung?**

Die älteren Sportler, mit denen ich arbeite, sind schon sehr versiert. Bei den jüngeren habe ich festgestellt, dass diese meistens beim Umgang mit Medikamenten unsicher sind. Bei den älteren Sportlern geht es eher um Nahrungsergänzungsmittel. Auch mit dem Hinweis auf die Kölner Liste<sup>®</sup> ist nicht klar, ob gewisse Mittel genommen werden können. Da besteht große Unsicherheit. Dazu gibt es mit dem Ausfüllen von ADAMS immer wieder Probleme. Das ist den Sportlern zu umständlich und Änderungen dauern zu lange.

**Wie beurteilen Sie Ihren eigenen Wissensstand und den Ihrer Athleten zum Thema Anti-Doping?**

Meinen eigenen Wissensstand würde ich als recht gut beurteilen. Die älteren Sportler wissen auch ganz gut Bescheid. Bei den jüngeren bin ich mir da nicht ganz so sicher. Dort herrscht teilweise auch ein bisschen Naivität vor. Da muss ich schon etwas Aufklärungsarbeit leisten.

**Welche Verantwortung liegt beim Thema Anti-Doping bei Ihnen und welche bei Ihren Athleten?**

Die Verantwortung liegt meiner Meinung nach immer beim Sportler. Wenn er erwischt wird oder etwas genommen hat, ist der Sportler zu 100% dafür verantwortlich, egal was ich als Trainerin gemacht habe. Und ich möchte auch gar keine Verantwortung. Ich habe in dem Sinne eine Verantwortung, dass ich helfe, offen bin für Fragen und bei Unsicherheiten an die Fachleute weiterleite.

**Welche Unterstützung bieten Sie Ihren Sportlern im Umgang mit den Anti-Doping-Auflagen (ADAMS, Kontrollen etc.)?**

Bei ADAMS verweisen wir die Jüngeren an die Älteren. Die leisten sehr gute Hilfe, da sie mit dem System schon Erfahrung haben. Bei Kontrollen sorgen wir dafür, dass insbesondere bei den Jüngeren immer ein Trainer die Dopingkontrolle begleitet. Die Älteren schaffen das auch alleine. Wenn aber ein Sportler sagt, er möchte gerne jemanden dabei haben, geht ein Trainer zur Sicherheit mit.

**Mit wem arbeiten Sie in Bezug auf das Thema Anti-Doping zusammen?**

In erster Linie sind wir Trainer für die Sportler die Ansprechpartner, weil wir am nächsten dran sind. Wir vermitteln dann meistens an die Fachleute (Ärzte und Physiotherapeuten). Institutionell arbeiten wir sehr gut mit den OSP zusammen. Auf Lehrgängen oder Seminaren trägt manchmal auch der Verbandsarzt oder jemand von der NADA vor.

**Welche Form von Austausch mit anderen Trainern im internationalen Kontext gibt es zu dem Thema?**

Austausch mit anderen Trainern findet international nur privat statt. Offiziell wurde von Seiten des Weltverbandes das Thema Anti-Doping noch nicht angegangen.

**Was wünschen Sie sich zukünftig für die Anti-Doping-Arbeit?**

Meine Sportler wünschen sich vor allem eine Erleichterung des ADAMS, insbesondere der Änderungsfunktion. Manche würden sich sogar gerne orten lassen. Zwar will das natürlich nicht jeder, aber es wäre eine Option. Wünschenswert wäre es auch, wenn international alle Länder ein funktionierendes Anti-Doping-System hätten. Wenn ein Land nicht über eine eigene Anti-Doping-Agentur verfügt, sollte es entsprechend nicht bei z.B. den Olympischen Spielen starten dürfen. Außerdem könnte die Kommunikation zwischen der NADA und unserem Spitzenverband effektiver sein. Wir wissen nicht immer, welche Informationen die Sportler bekommen. Wüssten wir Bescheid, könnten wir zielgerichtet nachhaken und den Wissensstand der Sportler besser einschätzen.





**FREUND.**  
**HELFER.**  
**TRAINER.**

Basis-Informationen für alle Trainer.



## NADA und WADA – national und international für sauberen Sport aktiv

### Die WADA

Die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) wurde 1999 gegründet, um sich international für dopingfreien Sport einzusetzen und saubere Athleten zu schützen. Das zentrale Instrument hierfür ist der 2004 eingeführte Welt Anti-Doping Code (WADA-Code). Zu den Aufgaben der WADA gehören unter anderem die stetige Weiterentwicklung des WADA-Codes, die Erarbeitung einheitlicher Standards für die Dopingsanalytik, die Akkreditierung von Anti-Doping-Laboren weltweit sowie die Koordinierung und Unterstützung der Zusammenarbeit aller Anti-Doping-Organisationen. Auch die Arbeit von Trainern unterstützt die WADA mit eigenen Programmen. Wenn Sie englischsprachiges Material benötigen, werden Sie im Coach's Toolkit der WADA sicher fündig.

### Die NADA

Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA) ist die zentrale Instanz für saubere Leistung im deutschen Sport. Zu den Aufgaben der NADA zählen neben der Umsetzung eines einheitlichen Doping-Kontroll-Systems auch die Erteilung Medizinischer Ausnahmegenehmigungen, die Beantwortung von Anfragen zu Medikamenten, die umfangreiche Aufklärung und Präventionsarbeit sowie die nationale Umsetzung des WADA-Codes in einen NADA-Code. Die Ergebnisse der deutschen Anti-Doping-Arbeit werden regelmäßig veröffentlicht. Transparente Zahlen rund um die Dopingkontrollen und Testergebnisse in Deutschland finden Sie in den Jahresberichten der NADA.

#### Coach's Toolkit der WADA

[www.wada-ama.org/en/resources/education-and-awareness/coachs-tool-kit](http://www.wada-ama.org/en/resources/education-and-awareness/coachs-tool-kit)

#### Nationale Anti Doping Agentur

[www.nada.de](http://www.nada.de)



## Der NADA-Code

Der WADA-Code (WADC) und in Deutschland der NADA-Code (NADC) sind die grundlegenden Regelwerke für die Anti-Doping-Arbeit. Seit dem 1. Januar 2015 gilt der überarbeitete WADC 2015. Zeitgleich ist der NADC 2015 in Deutschland in Kraft getreten. Hier finden Sie einen schnellen Überblick über die wichtigsten Neuerungen gegenüber dem alten Regelwerk.

**1** Ein Verstoß gegen Art. 2.4 NADC liegt zukünftig dann vor, wenn ein Athlet oder eine Athletin innerhalb von zwölf Monaten drei Meldepflicht- und/oder Kontrollversäumnisse begangen hat. Bislang waren es drei Versäumnisse in 18 Monaten.

**2** Es werden zwei neue Dopingtatbestände eingeführt. Art. 2.9 NADC regelt die Beihilfe und Art. 2.10 NADC den verbotenen Umgang der Athleten mit Athletenbetreuern, die (selbst) einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen begangen haben. Athleten und andere Personen dürfen nicht mit Trainern, Ärzten oder anderen Athletenbetreuern zusammenarbeiten, die aufgrund eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen gesperrt sind oder die in einem Straf- oder Disziplinarverfahren im Zusammenhang mit Doping verurteilt wurden.

**3** Gemäß Art. 3.2.1 NADC gelten Analyseverfahren oder Entscheidungsgrenzen, die nach wissenschaftlichen Grundlagen von der WADA festgelegt wurden und die Gegenstand einer Prüfung durch unabhängige Gutachter waren (Peer-Review), als wissenschaftlich valide. Ein Athlet, der die Vermutung der wissenschaftlichen Gültigkeit widerlegen möchte, muss als Voraussetzung für eine solche Anfechtung zunächst die WADA über die Anfechtung und ihre Gründe in Kenntnis setzen.

**4** Die WADA regelt in Art. 4 des WADC die Zuständigkeiten für die Erteilung und Anerkennung von Medizinischen Ausnahmegenehmigungen (TUEs) neu. Zuständigkeiten und Anerkennungsgrundregeln zwischen NADA und internationalem Verband werden klarer statuiert. Dies spiegelt sich im NADC wider.

**5** Der Abschnitt Doping-Kontroll-System wird durch den Oberbegriff „Ermittlungen“ (Art. 5 NADC) erweitert. Der Bereich der Ermittlungen (auch „Intelligence & Investigation“) wird neben den Dopingkontrollen und der Prävention ein zentraler Bestandteil des NADA-Codes. Die WADA legt erstmals weltweit Rahmenbedingungen für die Ermittlungen fest. Diese gelten auch für die NADA.

**6** Die NADA ist zuständig für die Organisation und Durchführung von Trainingskontrollen und Dopingkontrollen innerhalb des Wettkampfs bei allen Athleten, die dem Anwendungsbereich des NADC unterliegen und ihre aktive Karriere nicht beendet haben (Art. 5.2.1 NADC).

**7** Die Ausweitung der „intelligenten Kontrollen“ auf die Kontrollplanung sowie auf die Analytik wird festgelegt (Art. 6.4 NADC). Art und Umfang der Analysen sind effektiv und effizient einzusetzen. Hierzu sind bei der Kontrollplanung (Testverteilungsplan) u. a. das Doping-Risiko innerhalb der Sportart/Disziplin sowie Erkenntnisse aus dem Biologischen Athletenpass (Blutparameter, Steroidprofil) angemessen zu berücksichtigen. Ein neues technisches Dokument regelt die Mindestzahl an Zusatzuntersuchungen aus Blut und Urin verbindlich. Dies gilt für Kontrollen sowohl innerhalb als auch außerhalb von Wettkämpfen. Die WADA behält sich – auch zur Beurteilung der Code Compliance Deutschlands – eine Prüfung der Umsetzung dieser Anforderungen bei jeder Anti-Doping-Organisation vor.

**8** Die Überprüfungen auffälliger und abweichender Werte im Biologischen Athletenpass sind nun Gegenstand eines separaten Artikels im Ergebnismanagement (Art. 7.4 NADC).

**9** Es wird die Möglichkeit des „abgekürzten Verfahrens“ (Art. 7.11 NADC) für Athletinnen und Athleten eingeführt, die eine Sanktionierung wegen eines Dopingverstoßes unmittelbar anerkennen, oder wenn eine anderweitige außergerichtliche Einigung erfolgt. Die Abkürzung des Verfahrens setzt grundsätzlich die Zustimmung der WADA voraus.





**10** Die Regelsperre für Erstverstöße wird gemäß Art. 10 NADC wie folgt geändert:

**10.2.1** Vier Jahre Sperre:

**10.2.1.1** Wenn der Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen keine spezifische Substanz betrifft, es sei denn, der Athlet oder eine andere Person weist nach, dass der Verstoß nicht absichtlich begangen wurde.

**10.2.1.2** Wenn der Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen eine spezifische Substanz betrifft und die Anti-Doping-Organisation nachweist, dass der Verstoß absichtlich begangen wurde.

**10.2.3** Absicht im Sinne von Art. 10 bedeutet, dass der Athlet oder eine andere Person wusste, dass er/sie einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen begehen würde, und dies auch wollte.

**11** Die Voraussetzungen der „Kronzeugenregelung“ (Art. 10.6 NADC) sind weiter modifiziert worden. In Abstimmung mit der WADA besteht für die NADA die Möglichkeit, bei rechtzeitigen und umfassenden Geständnissen eine Reduzierung der Sperre festzulegen.

**12** Die automatische Veröffentlichung von Sanktionsentscheidungen ist nun Teil der Sanktion (Art. 10.13 NADC).

**13** Die Datenschutzbestimmungen im WADA-Code sind durch den ausdrücklichen Verweis auf den ISPPPI in Art. 14.6 WADC sowie die Regelung in Art. 22.2 WADC gestärkt worden. Diese Verweise finden sich auch im NADC.

**14** Die Verjährungsfrist von Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen beträgt gemäß Art. 17 nun zehn statt acht Jahre.

**15** Die Definition von Anti-Doping-Organisation wird nach der Vorgabe der Athleten restriktiv ausgelegt und umfasst zukünftig im NADA-Code nur noch die Veranstalter großer Sportwettkämpfe (IOC, IPC), die internationalen Sportfachverbände und die NADOs. Die nationalen Sportfachverbände sind keine Anti-Doping-Organisationen. Sie werden im NADA-Code aber unter dem Begriff „Organisation“ erfasst.

**Das Anti-Doping-Gesetz (Grundlagen)**

Die Neuerungen des NADC 2015 haben das Regelwerk einerseits schärfer, andererseits schlanker und gerechter werden lassen. Am 10. Dezember 2015 ist in Deutschland zudem das Anti-Doping-Gesetz in Kraft getreten. Ziele des Gesetzes sind:

- Bekämpfung des Einsatzes von Dopingmitteln und Dopingmethoden im Sport
- Gesundheitsschutz der Sportler
- Sicherung von Fairness und Chancengleichheit bei Sportwettbewerben
- Erhaltung der Integrität des Sports

Das Anti-Doping-Gesetz führt neue Straftatbestände ein und stärkt die Zusammenarbeit von Sport und Staat bei der Verfolgung von Dopingverstößen. Durch das neue Gesetz ist auch das Selbstdoping strafbar. Damit werden erstmals gezielt dopende Leistungssportler erfasst, die sich durch Doping Vorteile im organisierten Sport verschaffen wollen. Dies gilt sowohl für Testpoolathleten (mehr dazu ab Seite 16) als auch für Sportler, die durch ihren Sport erhebliche Einnahmen erzielen. Mehr Details zu den Inhalten des Anti-Doping-Gesetzes finden Sie direkt auf Seite 22.

## Verbotene Substanzen und Methoden

Die Verbotensliste beinhaltet verbotene Substanzen und verbotene Methoden. Die verbotenen Substanzen unterteilen sich in Substanzen, die jederzeit verboten sind, also sowohl im Wettkampf als auch im Training nicht eingesetzt werden dürfen (S0–S5), Substanzen, die nur im Wettkampf verboten sind (S6–S9), und Substanzen, die nur bei bestimmten Sportarten verboten sind (P1–P2).

### Die Verbotensliste

Die Verbotensliste der WADA, die sogenannte Prohibited List, umfasst zahlreiche Substanzen, deren Verwendung im Leistungssport verboten ist. Da immer wieder neue leistungssteigernde Substanzen entwickelt und leider auch zu Dopingzwecken missbraucht werden, wird die Verbotensliste mindestens einmal jährlich, in der Regel zum 1. Januar, aktualisiert. Eine Substanz oder eine Methode wird auf der Verbotensliste aufgeführt, wenn mindestens zwei dieser drei Kriterien erfüllt sind:

- kann die sportliche Leistungsfähigkeit steigern
- stellt ein gesundheitliches Risiko für den Sportler dar
- widerspricht dem Geist des Sports

Als Trainer können Sie Athleten bei Fragen zu verbotenen Substanzen beratend zur Seite stehen. Bei Fragen zur Verbotensliste können Sie jederzeit im Ressort Medizin der NADA nachfragen – telefonisch oder per E-Mail an [medizin@nada.de](mailto:medizin@nada.de).



### Zu jeder Zeit verbotene Substanzen (S0–S5)

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

Dies sind pharmakologisch wirksame Substanzen, die zurzeit nicht durch eine staatliche Gesundheitsbehörde für die therapeutische Anwendung beim Menschen zugelassen sind (z. B. Tiermedikamente). Sie sind jederzeit, in und außerhalb von Wettkämpfen, verboten.

#### **S1 Anabole Substanzen**

Die „klassischen“ Anabolika sind sogenannte Steroidhormone (kurz: Steroide), die dem männlichen Sexualhormon Testosteron ähneln.

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

Die bekanntesten Mittel aus dieser Gruppe sind Erythropoetin (EPO) und das Wachstumshormon (HGH). Auch die Gase Argon und Xenon zählen zu dieser Substanzklasse.

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

Beta-2-Agonisten sind in Arzneimitteln zur Behandlung von Asthma enthalten. Einige häufig angewandte Beta-2-Agonisten (Formoterol, Salbutamol, Salmeterol) sind inzwischen erlaubt, wenn sie inhaliert werden.

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

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

#### **S5 Diuretika und andere Maskierungsmittel**

In diese Gruppe fallen alle Diuretika wie z. B. Hydrochlorothiazid und Maskierungsmittel wie z. B. Probenecid. Diuretika und andere Substanzen mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlicher biologischer Wirkung sind nicht aufgrund einer leistungssteigernden Wirkung auf der Verbotensliste, sondern weil ihre Anwendung zur Verdünnung des Urins und damit zu einem erschwerten analytischen Nachweis von verbotenen Substanzen führt.



### Nur im Wettkampf verboten (S6–S9)

#### **S6 Stimulanzien**

Stimulanzien sind z. B. Amphetamin, Cocain oder Modafinil, aber auch z. B. die in Erkältungsmitteln vorkommenden Substanzen Ephedrin und Pseudoephedrin.

#### **S7 Narkotika**

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

#### **S8 Cannabinoide**

Verboten sind natürliche Substanzen, die den Wirkstoff THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol) enthalten, z. B. Cannabis, Haschisch und Marihuana. Die Anwendung von Cannabinoiden ist zwar nur im Wettkampf verboten, ist aber z. T. noch Wochen nach der Einnahme nachweisbar. So können Kontrollen während eines Wettkampfs auch dann zu positiven Ergebnissen führen, wenn der Konsum von Cannabinoiden schon eine Weile zurückliegt. Für Athleten empfiehlt sich daher ein genereller Verzicht.

#### **S9 Glucocorticoide**

Alle Glucocorticoide sind verboten, wenn sie oral, intravenös, intramuskulär oder rektal (also systemisch) verabreicht werden. Eine Anwendung dieser Substanzen außerhalb von Wettkämpfen ist erlaubt. Damit die Substanz bei einer Wettkampfkontrolle nicht nachgewiesen wird, empfiehlt die NADA einen ausreichenden Abstand zwischen der medizinisch indizierten systemischen Verabreichung und dem nächsten anstehenden Wettkampf.

### Bei bestimmten Sportarten verboten (P1, P2)

#### **P1, P2 Alkohol und Betablocker**

Neben den genannten Substanzklassen gibt es noch Substanzen, die nur bei bestimmten Sportarten verboten sind. Betablocker sind in Medikamenten gegen Bluthochdruck, Migräne und Herzkrankheiten enthalten, Alkohol befindet sich vor allem in flüssigen pflanzlichen Arzneimitteln. Beide Substanzen haben eine beruhigende Wirkung, helfen gegen Wettkampfnervosität und zitternde Hände. Verboten sind sie deshalb bei Wettkämpfen in bestimmten Sportarten, vor allem in solchen, bei denen eine hohe Konzentration, innere Ruhe und eine „ruhige Hand“ erforderlich sind. Betablocker sind im Schießsport auch außerhalb von Wettkämpfen verboten. Der Grenzwert für Alkohol, ab dem ein Dopingverstoß vorliegt, liegt bei 0,10 Promille Alkohol im Blut.

## Verbotene Methoden (M1–M3)

### M1 Manipulation von Blut und Blutbestandteilen

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

*„Wir müssen zunächst aufklären, vor allem welche Medikamente der Verbotsliste angehören und nicht mehr genommen werden können. Auch, wenn sie vielleicht in den letzten Jahren genommen worden sind.“*

– Matthias Sonnenschein 

### M2 Chemische und physikalische Manipulation

Jedwede unzulässige (auch versuchte) Manipulation der Urin- oder Blutprobe, die während einer Dopingkontrolle genommen wird, gilt als eine verbotene Methode. Hierunter fallen unter anderem der Austausch und/oder die Verfälschung (z. B. mit Proteasen) von Urin. Immer wieder wirft die medizinische Anwendung von Infusionen bei Ärzten Fragen auf. Die Verabreichung von intravenösen Infusionen von mehr als 50 ml innerhalb eines Zeitraumes von sechs Stunden ist nur legitim, wenn sie im Rahmen einer Krankenhauseinweisung, eines chirurgischen Eingriffes oder einer klinischen Untersuchung erfolgt. Der Begriff klinische Untersuchungen kann in der Medizin sehr weit gefasst sein. Hier sind damit Untersuchungen von einem Arzt gemeint, die in einem unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang mit einer stationären oder ambulanten Behandlung oder Diagnostik in einem Krankenhaus oder einem radiologischen Zentrum erfolgen. Sollte ein Athlet außerhalb eines Krankenhauses eine intravenöse Infusion erhalten, benötigt er für diese Anwendung eine medizinische Ausnahmegenehmigung, die im Vorfeld bei der NADA beantragt wird. Da dieser Zeitraum bei der Notfallbehandlung fehlt, besteht die Möglichkeit, in diesem Fall rückwirkend einen solchen Antrag bei der NADA einzureichen.

### M3 Gendoping

Gendoping und somit der nichttherapeutische Gebrauch von Zellen, Genen, genetischen Elementen oder deren Beeinflussung der Genexpression zur möglichen Steigerung der sportlichen Leistung ist verboten. Streng molekularbiologisch versteht man unter Gendoping das Einschleusen von fremder Erbsubstanz in den menschlichen Organismus zum Zweck der dauerhaften Leistungssteigerung.



*„Das Thema Nahrungsergänzungsmittel ist immer wieder ein heikles Thema. Gerade die Jungs wollen natürlich möglichst schnell Muskeln aufbauen. Mein Ansatz ist, eher zu hinterfragen, was überhaupt sinnvoll ist. Sollte die eigene Ernährung auf die Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln hin umgestellt werden? Diese Frage gilt es offen zu stellen.“*

– Matthias Sonnenschein 

### Nahrungsergänzungsmittel (Grundlagen)

Im Rahmen der verbotenen Substanzen und Methoden muss auch das Thema Nahrungsergänzungsmittel erwähnt werden. Nahrungsergänzungsmittel gelten rechtlich gesehen als Lebensmittel. Sie sollen eine bestimmte ernährungsspezifische Wirkung haben. Typische Merkmale von Nahrungsergänzungsmitteln sind etwa eine sehr hohe Dosierung an Nährstoffen oder auch die nahrungsuntypische Darreichungsform, beispielsweise in Form von Pulvern, Tabletten oder auch Gels. Meist werden sie als völlig unbedenklich eingeschätzt, einige Trainer oder Betreuer empfehlen sie sogar. Viele Athleten glauben daher, dass sie Nahrungsergänzungsmittel brauchen, um den Anforderungen der sportlichen Belastung gerecht werden zu können – eine gefährliche Haltung. Sie als Trainer sollten die Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln kennen und über sie aufklären.

Die größte Gefahr: Nahrungsergänzungsmittel können für Athleten verbotene Substanzen enthalten – durch eine gewollte Beimengung oder durch eine ungewollte Verunreinigung. Als Leistungssportler müssen Ihre Athleten deshalb sehr reflektiert mit Nahrungsergänzungsmitteln umgehen. In der bedenkenlosen Einnahme solcher Präparate spiegelt sich zudem die – nicht nur im Leistungssport zu beobachtende – Tendenz, das eigene Aussehen oder die körperliche Kondition „auf Knopfdruck“ verändern zu wollen. Die natürlichen Grenzen der körperlichen Belastbarkeit werden ignoriert und gesundheitliche Risiken billigend in Kauf genommen, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Mit einer solchen Grundhaltung ist es oft nur noch ein kleiner Schritt zur Bereitschaft, die eigene Leistungsfähigkeit durch Doping zu steigern. Insbesondere bei jungen Sportlern haben Sie als Trainer noch die Möglichkeit, dieser Haltung entgegenzuwirken.



*„Bei Kontrollen geht in der Regel immer ein Trainer mit, gerade bei den Jüngeren. Die erfahrenen Athleten können das natürlich alleine, wenn ein Sportler aber sagt: ‚Ich möchte jemanden dabei haben‘, geht immer ein Trainer mit.“*

– Kim Raisner 

## Das Doping-Kontroll-System

### Trainings- und Wettkampfkontrollen

Eine der Kernaufgaben der NADA ist die Planung und Koordination von Dopingkontrollen zum Schutz der sauberen Sportler. Bei den Kontrollen wird grundsätzlich zwischen Trainings- und Wettkampfkontrollen unterschieden. Trainingskontrollen sind Dopingkontrollen außerhalb von Wettkämpfen. Sie können jederzeit und an jedem Ort erfolgen, während des Trainings ebenso wie in der Freizeit. Die Kontrollen finden grundsätzlich unangemeldet statt. Kontrollen außerhalb von Wettkämpfen betreffen alle Athleten, die Mitglied eines Testpools der NADA sind. Die NADA ist neben den Trainingskontrollen auch für die Durchführung von Wettkampfkontrollen in Deutschland verantwortlich. Damit liegt die gesamte Kontrollplanung in der Hand der NADA als zentraler Instanz für saubere Leistung. Eine Einflussnahme durch Sportfachverbände ist somit ausgeschlossen, und es ist sichergestellt, dass die Kontrollen unabhängig durchgeführt werden. Bei Wettkampfkontrollen sind sogenannte Kontrollstationen eingerichtet, die die Privatsphäre der Athleten während der Kontrollen schützen und zu denen nur autorisierte Personen Zutritt haben. Von dem Moment der Benachrichtigung zur Dopingkontrolle bis zum Eintreffen in der Kontrollstation werden die Athleten vom Kontrolleur oder von einem sogenannten Chaperon begleitet und beaufsichtigt, um Manipulationen auszuschließen. Erst wenn die Kontrolle endgültig abgeschlossen ist, endet auch die Beaufsichtigung durch das Kontrollpersonal.



**Ablauf einer Urinkontrolle**



**Ablauf einer Blutkontrolle**

### Testpools

Um diejenigen Athleten zu kontrollieren, die national oder international Top-Leistungen erbringen oder auf sehr hohem Niveau ihrer Disziplin nachgehen, hat die NADA drei sogenannte Testpools etabliert, in die die entsprechenden Athleten eingeteilt werden. In Abstimmung mit dem jeweiligen Spitzenverband wird festgelegt, welche Athleten in welchen Testpool eingeordnet werden und somit Trainingskontrollen unterzogen werden können. Bei der Zuordnung zu einem Testpool spielen vor allem der Kaderstatus und die Risikogruppe der jeweiligen Sportart eine Rolle. Die meisten Leistungssportler beginnen ihre leistungssportliche Karriere im Allgemeinen Testpool (ATP). Über die Zugehörigkeit zu einem Testpool informiert die NADA den Athleten persönlich. Insgesamt befinden sich ca. 7.000 Athleten in den Testpools der NADA und unterliegen somit Trainings- und Wettkampfkontrollen. Wettkampfkontrollen können allerdings auch bei Athleten durchgeführt werden, die keinem Testpool der NADA angehören.

### Kriterien für die Risikogruppen

Die NADA teilt Sportarten in drei verschiedene Risikokategorien ein. Welche Sportart welcher Kategorie zugeordnet wird, hängt von vier Kriterien ab:

- dem Potenzial zur physiologischen Leistungssteigerung
- der Anzahl von Dopingfällen und Auffälligkeiten in Bezug auf Doping in der jeweiligen Sportart
- dem öffentlichen Interesse an der Sportart
- der Preisgeld- und Gehaltsstruktur in der jeweiligen Sportart



~ 600  
Athleten

**Registered Testing Pool (RTP):**

A-Kader-Athleten aus Sportarten der Risikogruppe A (mit einem hohen Dopingrisiko) sowie Athleten des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pools (iRTP).

~ 1.400  
Athleten

**Nationaler Testpool (NTP):**

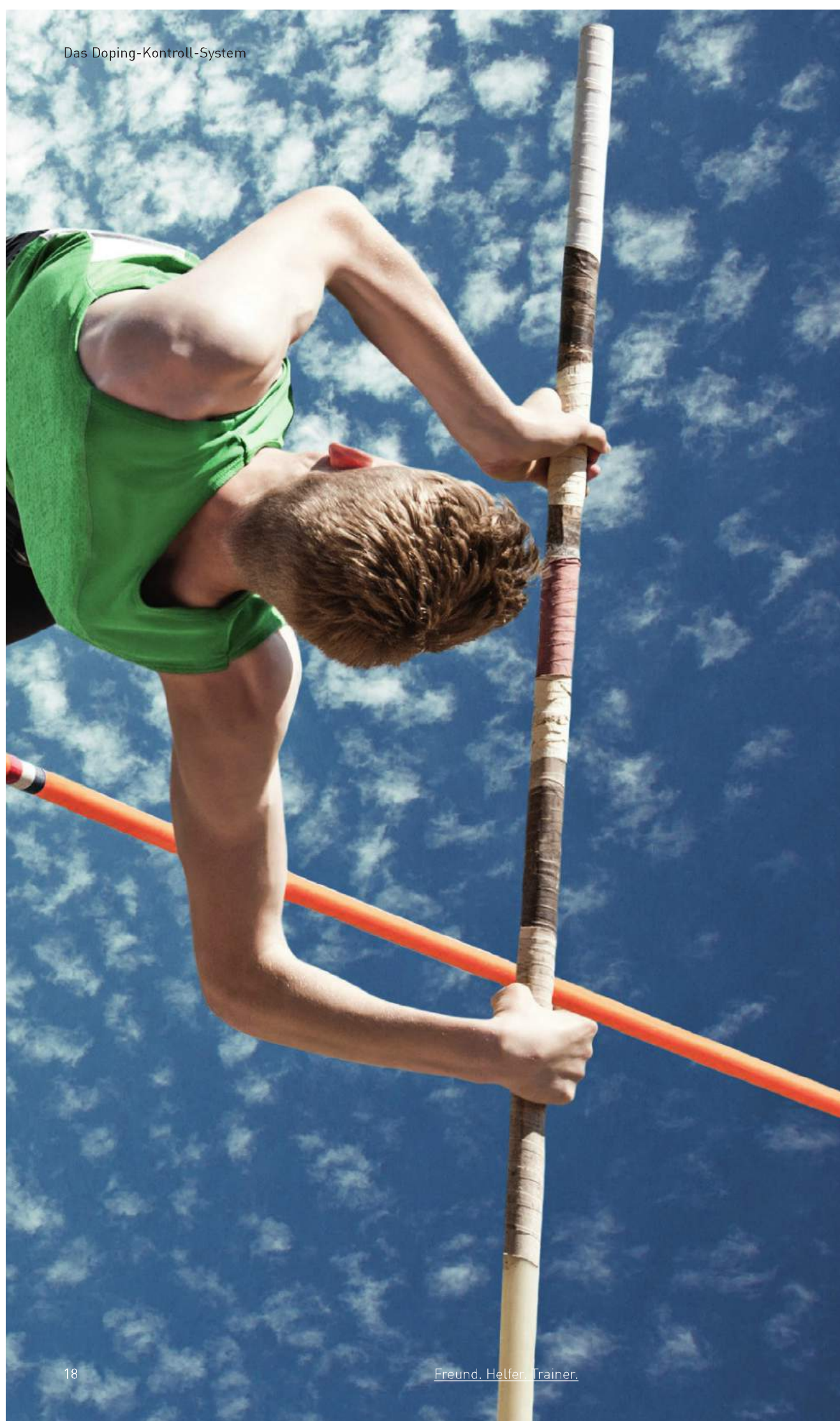
A-Kader-Athleten aus Sportarten der Risikogruppen B und C (mit einem mittleren bis geringen Dopingrisiko) und B-Kader-Athleten der Risikogruppe A (mit einem hohen Dopingrisiko).

~ 5.000  
Athleten

**Allgemeiner Testpool (ATP):**

Alle weiteren Kaderathleten, d. h. aus dem B- (nur bei den Risikogruppen B und C), C- und D/C-Kader.





## Vertrauensperson Trainer: Schlüsselrolle in der Dopingprävention

### Schlüsselrolle in der Dopingprävention

Im Leistungssport kommt Ihnen als Trainer eine ganz besondere Schlüsselrolle zu. Trainer vermitteln den Sportlern nicht nur eine Sichtweise des Sports. Sie besitzen – auch wenn es ihnen oft so nicht bewusst ist – erhebliche Möglichkeiten, pädagogisch zu wirken. Denn Trainer sind für ihre Athleten einerseits fachlich kompetente Spezialisten mit viel sportpraktischem Wissen, andererseits haben sie auch eine große emotionale Nähe und Vertrautheit zu ihnen. Trainer bestimmen das Klima des menschlichen Miteinanders in der Trainingsgruppe, definieren den Stellenwert von Leistung, Gruppenzusammenhalt und sozialer Integration. Sie verfolgen die Entwicklung jedes Athleten und lehren Werte und Normen, die weit über den Sport hinauswirken und Konsequenzen auch für die Zeit nach dem Leistungssport haben. Die Bedeutung von Sieg und Niederlage wird von Trainern ebenso intensiv erlebt wie von den Athleten selbst. Indirekt vertreten sie auch die Interessen und Ansprüche, die von Vereinen und Verbänden an Sportler gestellt werden. Trainer haben aber auch die Möglichkeit und sogar die Pflicht, überzogene, nicht altersangemessene Erwartungen von außen zu relativieren und die Athleten vor Überforderung zu schützen.

### Was zählt wirklich?

Je jünger Athleten sind, desto wichtiger sind Sie als Bezugsperson. Als Trainer bieten Sie vor allem mit dem eigenen Verhalten eine wichtige Orientierung bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen. Wenn sich bei jungen Athleten eine Karriere im Spitzensport abzeichnet, ist die biografische Fixierung auf den Sport oft unausweichlich. Durch die mit dem Training verbundene zeitliche Beanspruchung wird der Sport zum zentralen Lebensinhalt. Für viele Trainer ist der Umgang mit dieser Situation und der damit verbundenen Verantwortung eine Selbstverständlichkeit. Meist geschieht dies allerdings eher intuitiv und nicht als beabsichtigtes Verhalten. Machen Sie als Trainer sich diese Situation bewusst und richten Sie Ihr Handeln gezielt danach aus.

*„Ich selber frage meine Sportler: ‚Wo braucht ihr denn Hilfe?‘. Die älteren Athleten sind natürlich bereits sehr versiert und schon lange im sportlichen Geschäft, bei den jüngeren Sportlern stellen wir schon fest, dass eine Orientierung und Hilfe wichtig ist.“*

– Kim Raisner





A close-up photograph of a hand holding a small, green plant seedling. The background is dark with a green light source, creating a dramatic, high-contrast effect. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font, with each word underlined.

**VERTRAUTER.**  
**UNTERSTÜTZER.**  
**MOTIVATOR.**

Informationen für fortgeschrittenes Know-how.



## **Kompetenzen von NADA und WADA**

Die Zusammenarbeit der NADA mit den staatlichen Ermittlungsbehörden wird immer wichtiger. Das neue Anti-Doping-Gesetz hilft den Strafverfolgungsbehörden, Doping-Netzwerke aufzudecken. Die Einführung neuer und die Verschärfung bestehender Straftatbestände haben zur Folge, dass bei dem Verdacht auf einen Dopingverstoß nun auch die staatlichen Ermittlungsbehörden wie Polizei und Staatsanwaltschaft intensiver als bisher ermitteln können. Die Koordinierung der Anti-Doping-Arbeit und die Kompetenzen in der Zusammenarbeit mit den staatlichen Ermittlungsbehörden machen die NADA zur zentralen Instanz für saubere Leistung in Deutschland. Der WADA kommt eine Schlüsselrolle für die Wahrung der internationalen Chancengleichheit zu. Sie legt weltweit gültige Standards fest, die für alle nationalen Anti-Doping-Organisationen bindend sind. Neben dem Anti-Doping-Code macht die WADA unter anderem Vorgaben für den Ablauf von Dopingkontrollen oder die Beantragung einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE).

## Hintergrund zur Neueinführung des Anti-Doping-Gesetzes

Das Gesetz dient der Bekämpfung des Einsatzes von Dopingmitteln und Dopingmethoden im Sport, dem Gesundheitsschutz der Sportler, der Sicherung von Fairness und Chancengleichheit bei Sportwettbewerben sowie der Erhaltung der Integrität des Sports. Es führt neue Straftatbestände ein und stärkt die Zusammenarbeit von Sport und Staat bei der Verfolgung von Dopingverstößen. Das Anti-Doping-Gesetz verbessert die Möglichkeiten von Ermittlungs- und Strafverfolgungsbehörden und sorgt für eine Intensivierung der Anti-Doping-Arbeit. Bislang wurden Dopingvergehen aus strafrechtlicher Sicht über das Arzneimittelgesetz sanktioniert. Die dopingrelevanten Vorschriften des Arzneimittelgesetzes sind nun im Anti-Doping-Gesetz integriert.

Das neue Gesetz stellt Selbstdoping unter Strafe. Neben Sperrzeiten auf Grundlage des NADA-Codes sind für dopende Sportler nun auch strafrechtliche Konsequenzen möglich. So steht neben der Anwendung und dem Erwerb auch der Besitz von Dopingmitteln unter Strafe, wenn der Sportler damit beabsichtigt, sich in einem sportlichen Wettkampf ohne medizinische Indikation einen Vorteil zu verschaffen. Verstöße können mit Bußgeldern oder auch mit einer Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren belegt werden. Der Tatbestand des Selbstdopings betrifft jedoch nur Testpoolathleten sowie Sportler, die durch den Sport erhebliche Einnahmen verzeichnen. Erheblich sind Einnahmen, die deutlich über die bloße Kostenerstattung hinausgehen.

Das Anti-Doping-Gesetz bezieht sich jedoch nicht ausschließlich auf die aktiven Sportler, sondern auch auf deren Umfeld. Den Strafverfolgungsbehörden soll die Möglichkeit gegeben werden, Doping-Netzwerke aufzudecken und zu zerschlagen. Dabei ist der nun gesetzlich geregelte Austausch zwischen der NADA, den Gerichten und den Staatsanwaltschaften hilfreich. Somit können sich Betreuer, Ärzte und Funktionäre, aber auch Sie als Trainer nach dem Gesetz strafbar machen. Die Einführung und Verschärfung der Straftatbestände hat zur Folge, dass bei einem begründeten Anfangsverdacht auf einen Dopingverstoß die staatlichen Ermittlungsbehörden intensiver als bisher ermitteln können. Das schließt unter bestimmten Umständen auch Hausdurchsuchungen bei den betroffenen Sportlern sowie bei deren Umfeld mit ein – also potenziell auch bei Ihnen als Trainer.

## Zusammenspiel von sportrechtlichen und staatlichen Vorschriften

Der NADA-Code und das Anti-Doping-Gesetz existieren unabhängig voneinander. Zwar bildet das Gesetz die Grundlage für den Informationsaustausch zwischen der NADA und den Strafverfolgungsbehörden, Verstöße werden jedoch nur auf der Basis des jeweiligen Regelwerkes geahndet. Potenzielle Verstöße gegen den NADA-Code werden vor einem Sportschiedsgericht verhandelt, solche gegen das Anti-Doping-Gesetz vor einem staatlichen Gericht. Unterschiedliche Bewertungen der potenziellen Verstöße sind also möglich. Es kann durchaus passieren, dass im sportrechtlichen Verfahren ein Verstoß gegen den NADC 2015 festgestellt wird, im staatlichen Gerichtsverfahren jedoch ein Freispruch erfolgt. In staatlichen Verfahren liegt zudem die Beweislast immer auf Seiten der Ermittlungsbehörden. Eine Beweislastumkehr nach NADC 2015 (wie im Fall eines positiven Analyseergebnisses) ist nicht möglich. Grundsätzlich gilt, dass das Anti-Doping-Gesetz für die Athleten sowie ihr Umfeld keine neuen Verbote bringt. Die darin aufgeführten Tatbestände sind bereits im NADA-Code 2015 erfasst. Saubere Athleten haben genauso wenig zu befürchten wie ihr Umfeld. Die neue Möglichkeit der strafrechtlichen Sanktionierung verschärft die negativen Konsequenzen für Dopende und/oder ihre Unterstützer.

# SPEZIFISCHE UND NICHT-SPEZIFISCHE SUBSTANZEN

Die Substanzen der Verbotliste sind in spezifische und nicht-spezifische Substanzen unterteilt. Dies hat vor allem Folgen für die Bemessung einer möglichen Sanktion im Rahmen eines Disziplinarverfahrens aufgrund eines Verstoßes gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, z. B. nach dem Fund einer verbotenen Substanz im Zuge einer Dopingkontrolle.

## MILDERES STRAFMASS



### Spezifische Substanzen

(S0, S3, S4.1 bis S4.3,  
S5, S6.b bis S9, P1 und P2)

Vorsicht: Möglichkeit einer  
unbeabsichtigten Anwendung vorhanden

## HÄRTERES STRAFMASS



### Nicht-spezifische Substanzen und Methoden

(S1, S2, S4.4, S4.5,  
S6.a, M1 bis M3)

Absichtlicher Gebrauch wahrscheinlich



## Nahrungsergänzungsmittel

Eine umfangreiche Studie\* unter jungen Spitzensportlern im Alter von 13 bis 19 Jahren hat ergeben, dass 80 % der Befragten Nahrungsergänzungsmittel nehmen – nach eigenen Angaben vor allem, um gesund zu bleiben. Die Jugendlichen gaben mehrheitlich an, die Mittel von ihren Eltern bekommen oder selbst beschafft zu haben. Empfohlen wurden die Produkte überwiegend von Eltern, Trainern und Ärzten. Nur 36 % der Befragten sind sich der Studie zufolge bewusst, dass Nahrungsergänzungsmittel mit verbotenen Substanzen verunreinigt sein können. Es besteht also hoher Informationsbedarf – hier stehen auch Sie als Trainer in der Pflicht.

Sollte die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln tatsächlich aus medizinischer Sicht notwendig sein, so ist unbedingt zu empfehlen, auf in Deutschland zugelassene Arzneimittel zurückzugreifen. Denn diese unterliegen einer weit strengeren Qualitätssicherung als frei verkäufliche Präparate, und die Hersteller sind verpflichtet, in der Produktinformation alle Inhaltsstoffe zu deklarieren, sodass ein zuverlässiger Abgleich mit der Verbotsliste möglich ist.

\*Quelle: Hans Braun et al.: „Dietary Supplement Use Among Elite Young German Athletes“; Int. Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, Vol. 19 [1], Februar 2009.

*„Ich verweise bei Nahrungsergänzungsmitteln eigentlich immer auf die Kölner Liste®. Meine Athletinnen und Athleten sollen sich dort kundig machen. Natürlich wird nicht jede Charge getestet, aber die Chance auf ein sauberes Produkt ist sehr groß.“*

– Kim Raisner



**Kölner Liste®**  
[www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)

**Informed Sport**  
[www.informed-sport.com](http://www.informed-sport.com)





### **Welche Meldepflichten bestehen?**

Alle Trainingskontrollen der NADA finden unangekündigt statt. Daher ist die Kenntnis des aktuellen und präzisen Aufenthaltsorts der Testpoolathleten für die intelligente Kontrollplanung der NADA essentiell. Die Angaben zu den Aufenthaltsorten werden als „Meldepflichten“ bezeichnet. Je nachdem, welchem NADA-Testpool ein Athlet angehört, bestehen unterschiedliche Meldepflichten, für deren Richtigkeit und Aktualität der Athlet eigenständig verantwortlich ist. Für Athleten des RTP und NTP besteht die Pflicht, ihre Aufenthaltsorte im Anti-Doping Administration and Management System (ADAMS) der WADA einzugeben. Für Athleten des ATP besteht eine Meldepflicht ohne die Nutzung von ADAMS.





### **Meldepflichten für Athleten des ATP**

Nach Erhalt der Testpoolbenachrichtigung sind Athleten des Allgemeinen Testpools (ATP) verpflichtet, folgende Informationen über das Athleten-Meldeformular für den ATP bei der NADA einzureichen:

- persönliche Kontaktdaten
- Anschrift des Ortes, an dem sich der Athlet gewöhnlich aufhält

Die oben genannten Informationen müssen bis zum Beginn des neuen Testpooljahres des jeweiligen Verbands eingereicht werden. Sollten sich während des laufenden Jahres Änderungen der Informationen ergeben (Änderung der Telefonnummer, der Anschrift o.Ä.), müssen diese der NADA unverzüglich übermittelt werden. Änderungen müssen auf dem Formblatt „Athleten-Meldeformular für den ATP“ eingereicht werden.

Athleten des ATP müssen somit keine Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit in ADAMS hinterlegen. Weitere Infos zu den Meldepflichten von Athleten des Allgemeinen Testpools (ATP) finden Sie im Fact-Sheet FAQ Athleten-Meldeformular für den ATP oder im Standard für Meldepflichten.

### ADAMS basic

#### **ADAMS**

Für alle Athleten des Registered Testing Pools (RTP) und des Nationalen Testpools (NTP) ist ADAMS verpflichtend und setzt daher den täglichen Umgang der genannten Athleten mit diesem System voraus. Die präsentierten Erklärfilme erläutern die Hintergründe zur Entstehung und Funktion des Meldesystems, um allen, die mit ADAMS in Kontakt kommen, einen umfassenden Überblick zu geben.

#### **Meldepflichten erfüllen über ADAMS**

Jeder Athlet ist für die Pflege seiner Daten in ADAMS grundsätzlich selbst verantwortlich. Änderungen der Aufenthaltsorte („Whereabouts“), der Kontaktdaten etc. werden ausschließlich online oder über die ADAMS-App vorgenommen. In 14 kurzen Videos werden die wichtigsten Funktionen für die Bedienung von ADAMS erklärt. Darüber hinaus geben Erklärfilme Einblicke in die Informationen, die für einen Athleten des RTP und des NTP bei der Pflege von ADAMS essentiell sind.



Wie handhabe ich ADAMS?

### ADAMS pro

#### **Meldepflichten für Athleten des NTP**

Athleten des NTP müssen vor Beginn eines jeden Quartals ihre Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit in ADAMS angeben. Verpflichtend ist die Angabe des Übernachtungsorts und von Wettkämpfen. Die Stichtage sind:

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

Die Angaben können jederzeit verändert bzw. aktualisiert werden. Sie sollten so ausführlich sein, dass der Kontrolleur den Athleten finden kann. Sofern eine Telefonnummer in ADAMS hinterlegt ist, kann im Einzelfall entschieden werden, dass der Athlet per Telefon kontaktiert wird, wenn es zum Gelingen der Dopingkontrolle beiträgt. Es muss kein 60-minütiges Zeitfenster in ADAMS hinterlegt werden.

#### **Meldepflichten für Athleten des RTP**

Athleten des RTP müssen vor Beginn eines jeden Quartals ihre Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit in ADAMS angeben. Verpflichtend ist die Angabe eines 60-minütigen Zeitfensters, des Übernachtungsorts und von Wettkämpfen. Die Stichtage sind:

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

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



ADAMS pro

## Arbeit mit Jugendlichen

Wenn Sie als Trainer mit Jugendlichen arbeiten, brauchen Sie nicht nur Informationen über die altersgemäße Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten Ihrer Schützlinge: Es ist auch hilfreich, zu wissen, welche seelischen Entwicklungsprozesse im Jugendalter zu bewältigen sind. Die Idealvorstellungen vom eigenen Ich stehen auch bei Sportlern oft im Widerspruch zur Wahrnehmung durch andere: Selbstzweifel sind ebenso möglich wie Selbstüberschätzung. Für Erwachsene ist der Umgang mit Jugendlichen in dieser Phase eine besondere Herausforderung. Einerseits gilt es, die Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihr Streben nach Autonomie so weit wie möglich zu unterstützen. Andererseits ist es aber auch wichtig, ihnen Grenzen aufzuzeigen und die Einhaltung von Regeln konsequent einzufordern. Vorbilder spielen deshalb eine große Rolle. Sie können den Jugendlichen Zuversicht in Bezug auf Lebensperspektiven vermitteln, als verlässliche Bezugspersonen zur Verfügung stehen und ihnen vorleben, dass es sich lohnt, das eigene Handeln an Werten auszurichten. Gerade das Engagement im Sportverein bietet hierzu hervorragende Möglichkeiten – wenn Sie als Trainer sich der Verantwortung bewusst sind, die Ihnen im Rahmen Ihrer eigenen Vorbildfunktion zukommt.

*„Die Wertevermittlung steht im Jugendbereich an erster Stelle. Wir wollen für sauberen Sport stehen. Nur dann kommen die Leute auch in die Halle, nur dann bringen die Eltern ihre Kinder auch zum Sport. Die Zuschauer gehen davon aus, dass der Sport sauber ist. Das ist, was sie sehen wollen.“*

– Matthias Sonnenschein



Vertrauter. Unterstützer. Motivator.







**BEGLEITER.**  
**EXPERTE.**  
**ERFOLGSGARANT.**

Detaillierte Informationen für Trainer mit umfangreichem Wissen.

## Sanktionen nach NADA-Code 2015 für Athleten

Unabhängig davon, ob der Athlet einen Dopingverstoß schuldhaft begangen hat: Im ersten Schritt werden hiervon beeinflusste Wettkampfergebnisse annulliert. Je nach Art des Dopingverstoßes kommen dann unterschiedliche Sanktionsrahmen in Betracht. Die Standard-sanktion für einen ersten vorsätzlich begangenen Dopingverstoß stellt eine vierjährige Sperre dar. Während dieser Sperre darf der Athlet grundsätzlich in keiner Funktion an Wettkämpfen oder an sportlichen Aktivitäten teilnehmen. Es gibt jedoch Aspekte, die auf Art und Länge der Sanktion einwirken. So können beispielsweise ein Geständnis oder eine „substanzielle Hilfe“ bei der Aufdeckung eines Verstoßes zu einer Herabsetzung der Sperre führen. Andererseits können erschwerende Umstände, etwa bei Beteiligung minderjähriger Athleten, auch eine längere Sperre nach sich ziehen. Mehrfachverstöße werden mit verschärften Sanktionen geahndet. Ein dritter Verstoß führt grundsätzlich zu einer lebenslangen Sperre. Mit dem Anti-Doping-Gesetz ist eine Strafbarkeit nach dem Strafgesetzbuch hinzugekommen.

### Spezielle Auswirkungen des Anti-Doping-Gesetzes für Trainer

Das Anti-Doping-Gesetz gilt nicht nur für Athleten, sondern auch für Sie. Die Strafbarkeit für Hintermänner, die Doping initiieren, wurde verschärft: Trainer, Betreuer, (Mannschafts-)Ärzte und Funktionäre können sich nun strafbar machen, wenn sie ein Dopingmittel herstellen, mit ihm Handel treiben, es veräußern, abgeben, in den Verkehr bringen, verschreiben oder ein Dopingmittel oder eine Dopingmethode bei einer anderen Person anwenden.

*„Ich finde es gut, dass auch staatlich sanktioniert wird. Das schreckt natürlich ab, sodass Leute nichts vertreiben, aber auch nichts nehmen. Schön wäre es, wenn es überall so wäre. Nicht nur bei uns oder in einzelnen Ländern, sondern weltweit, sodass mit gleichem Maß geregelt wird.“*

– Kim Raisner 

## Internationale Chancengleichheit

Der Reiz, sich mit Athleten aus anderen Ländern sportlich zu messen, ist heutzutage größer denn je. Internationale Sportevents finden weltweit Beachtung und ziehen über die Medien Millionen von Zuschauern in ihren Bann. Doch die Enthüllungen von massiven Unterschieden in der Umsetzung der gültigen Regelwerke im Sport untergraben die Glaubwürdigkeit dieser Wettkämpfe. Während Athleten in einigen Ländern über die in ihren Augen zu strengen Auflagen des Anti-Doping-Systems klagen, werden in anderen Staaten systematische und systemische Dopingpraktiken aufgedeckt. Dabei unterliegen alle relevanten Organisationen im Sport den gleichen Vorgaben des WADA-Codes.

## Wie sehen unsere Experten die Anti-Doping-Arbeit im internationalen Vergleich?

*„Mein Eindruck ist, dass Deutschland im internationalen Vergleich in der Anti-Doping-Arbeit führend ist. Das hat Vor- und Nachteile. Wir sind, selbst in einer Mannschaftssportart wie Basketball, sehr gut aufgeklärt und kontrolliert. Wie es im Ausland ist, kann ich nur schwer beurteilen. Wir trainieren aber im Verhältnis zu anderen Ländern im Basketball weniger. Dementsprechend tut jede Trainingseinheit, die für Kontrollen draufgeht, auch besonders weh. Andere Länder haben mehr Möglichkeiten zum Trainieren und werden vielleicht noch weniger kontrolliert. Das fühlt sich dann subjektiv so an, als hätten wir da einen Nachteil.“*

– Matthias Sonnenschein



*„Den Vergleich von Deutschland international finde ich schwer. Wir können nur sagen, wie es bei uns läuft, weil man alles andere nur vom Hörensagen kennt. Man hat aber schon subjektiv das Gefühl, dass es bei uns im Gegensatz zu anderen Ländern recht gut läuft. Meine Sportler werden sehr oft kontrolliert. Es wäre wünschenswert, wenn das in allen Ländern so laufen würde. Den Eindruck haben wir aber als Trainer nicht und die Sportler auch nicht. Das ist ein bisschen unbefriedigend.“*

– Kim Raisner



### Feedbackbogen

Uns interessiert: Wie schätzen Sie als beteiligte Trainerin oder beteiligter Trainer die internationale Chancengleichheit im Sport ein? Wir haben dazu einen Feedbackbogen in unser Angebot aufgenommen und freuen uns über Ihre Einschätzungen. Unten finden Sie die Webadresse zum Feedbackbogen. Vielen Dank.



Feedbackbogen



## Das TUE-Verfahren

Benötigt ein Sportler im Krankheitsfall eine Substanz oder Methode, die auf der Verbotsliste aufgeführt ist, hat er die Möglichkeit, vor der ersten Anwendung eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) bei der NADA zu beantragen. Die Abkürzung TUE kommt aus dem Englischen und bedeutet Therapeutic Use Exemption, zu Deutsch: Medizinische Ausnahmegenehmigung. Es muss nur für Substanzen oder Methoden, die auf der Verbotsliste der WADA stehen, ein Antrag auf eine Medizinische Ausnahmegenehmigung gestellt werden und auch nur von Athleten, die einem Testpool der NADA angehören.

### 1 Überprüfung, ob das Medikament, das angewendet werden soll, erlaubt oder verboten ist

Prüfen Sie zunächst, ob das Medikament, das angewendet werden soll, erlaubt oder verboten ist. Wenn es erlaubt ist, gibt es nichts weiter zu tun. Bei verbotenen Medikamenten hängt der weitere Verlauf von einer etwaigen Testpoolzugehörigkeit ab.

### 2 Ablauf abhängig von Testpool-/Nicht-Testpoolzugehörigkeit

Jeder Athlet, der in Deutschland einem Testpool zugehörig ist, benötigt eine Medizinische Ausnahmegenehmigung, wenn sein angewendetes Medikament auf der Verbotsliste steht. Athleten, die keinem Testpool angehören, benötigen in Deutschland für eine Wettkampfteilnahme ein Attest des behandelnden Facharztes über das angewandte Medikament mit entsprechender Dosierung, Anwendungsart und Angaben, seit wann das Medikament angewendet wird. Dieses Attest wird nicht bei der NADA eingereicht, sondern muss als Kopie vom Athleten bei Wettkämpfen für eine mögliche Dopingkontrolle mitgeführt werden. Das Attest darf nicht älter als zwölf Monate sein.

Sollte es sich um die Anwendung einer verbotenen Methode oder nicht-spezifischen Substanz handeln und der Athlet wird bei einer Dopingkontrolle positiv auf die Substanz getestet, muss er zusätzlich zum bereits vorgelegten Attest eine sogenannte retroaktive TUE (rückwirkende Medizinische Ausnahmegenehmigung) bei der NADA beantragen. Weitere Informationen zu TUEs finden Sie im Standard für Medizinische Ausnahmegenehmigungen. Diese Attestregelung gilt nur für Deutschland. Sollte ein Athlet, der nicht in einem Testpool ist, an einem internationalen Wettkampf teilnehmen, muss er sich frühzeitig an seinen internationalen Sportfachverband wenden.

### 3 Vom TUE-Antrag zur TUE

Neben dem vollständig ausgefüllten Antrag auf eine Medizinische Ausnahmegenehmigung muss der Athlet eine gutachterliche Stellungnahme seines behandelnden Facharztes einreichen, in der eine lückenlose Anamnese und der bisherige Krankheitsverlauf dargestellt sind. Bisher durchgeführte Behandlungsalternativen, die nicht dopingrelevant sind, müssen übersichtlich chronologisch aufgeführt werden und eine Erklärung beinhalten, warum diese Therapie nicht fortgeführt wurde. Alternativ zur gutachterlichen Stellungnahme kann eine aktuelle Anamnese zusammen mit früheren Arztbriefen, die die Diagnose stützen und den Krankheitsverlauf erklären, eingereicht werden. Andere diagnostisch relevante Befunde wie z.B. Labor- und radiologische Untersuchungen sollen die Diagnosestellung untermauern. Für den Fall, dass die Diagnosestellung vor sehr langer Zeit erfolgte und der Krankheitsverlauf dadurch nur lückenhaft darstellbar ist, wird dies in dem Antragsverfahren berücksichtigt, sofern es in der aktuellen Stellungnahme des nun behandelnden Arztes gut begründet und beschrieben wird. Der vollständig eingereichte Antrag wird dann durch das Komitee für Medizinische Ausnahmegenehmigungen (Therapeutic Use Exemption Committee – TUEC), das aus von der NADA berufenen externen Fachärzten besteht, innerhalb von 21 Tagen begutachtet.

Da die Mitglieder des TUECs die beantragenden Athleten in der Regel nicht persönlich kennen, sind sie darauf angewiesen, den Antrag nach Aktenlage zu entscheiden. Daher ist eine umfangreiche Dokumentation, auch wenn sie im Alltag eines niedergelassenen Arztes oft aufwendig ist, zwingend erforderlich. Je nach Krankheitsbild erhalten die Athleten bei einer positiven Begutachtung durch das TUEC Ausnahmegenehmigungen von einigen Wochen bis Monaten bis hin zu Genehmigungen über acht Jahre für Insulin bei Typ-1-Diabetikern.

Nach Ablauf des Genehmigungszeitraums muss der Athlet frühzeitig einen Neuantrag stellen. Der begleitende Arztbrief muss dann nur noch den Krankheitsverlauf seit dem Erstantrag aufzeichnen. Stimmt das TUEC dem Antrag zu, erhält der Athlet eine neue Genehmigungsurkunde, die er für den Fall einer Dopingkontrolle in Kopie mit sich führen sollte. Die Kosten für das Medizinische Gutachten oder gegebenenfalls weitere laborchemische Untersuchungen bzw. medizinische Unterlagen, die das Komitee zur Begutachtung benötigt, trägt der Athlet.

# TUE – THERAPEUTIC USE EXEMPTION



## Empfangsvertreter

Im Zuge der Umsetzung des Nationalen Anti Doping Codes (NADC), der seit Januar 2015 gilt, müssen Athleten, die dem NTP oder RTP angehören, den Erhalt von E-Mails der NADA, falls ausdrücklich angefordert, bestätigen. Zudem müssen sie einen Empfangsvertreter benennen, an den sich die NADA wenden kann, wenn sie nach Ausschöpfung aller in ADAMS genannten Kontaktmöglichkeiten nicht zu erreichen sind. Ziel ist es, die Zustellung von NADA-Anschreiben zu verbessern und mögliche Konsequenzen für die Athleten bei Nichterreichbarkeit auszuschließen. Dieser Empfangsvertreter können auch Sie als Trainer sein. Der Empfangsvertreter ist gehalten, seine E-Mails möglichst regelmäßig zu kontrollieren. Zudem sollte er sich im steten Austausch mit dem Athleten befinden, also ihn entweder regelmäßig persönlich treffen oder unmittelbar anderweitig erreichen können. Unbedingt erforderlich ist, dass sich der Empfangsvertreter gegenüber dem Athleten mit dieser Rolle einverstanden erklärt. Der Empfangsvertreter unterstützt den Athleten dabei, die Informationen der NADA rechtzeitig zu erhalten. Allerdings bleibt der Athlet für die Sicherstellung seiner Erreichbarkeit weiterhin allein verantwortlich und trägt dafür auch die Konsequenzen.

### Fallbeispiel: Meldung über Meldepflichtversäumnis

#### Die Situation

Ein Athlet wendet sich an Sie als Trainer, da er eine Meldung über ein Meldepflichtversäumnis von der NADA erhalten hat. Zu Unrecht, wie er meint, schließlich sei er aufgrund einer Verletzung nicht mehr im A-Kader und habe somit auch keine Meldepflicht gegenüber der NADA.

#### Was sagt der Standard für Meldepflichten?

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

#### Es bestehen nun grundsätzlich drei Möglichkeiten:

- Wird der Athlet nach Beendigung des Testpooljahres nicht mehr vom Verband für einen NADA-Testpool gemeldet, weil er dem A-Kader dauerhaft nicht mehr angehört, erlischt auch seine Meldepflicht.
- Möchte der Athlet seine Karriere nach der verbandsinternen Rückstufung während des laufenden Testpooljahres beenden, muss er eine Rücktrittserklärung bei der NADA einreichen – damit scheidet er direkt aus dem NADA-Testpool aus.
- Schafft der Athlet verbandsintern den Weg zurück in den A-Kader, wird er vom Verband nach Abschluss des Testpooljahres wieder für einen Testpool der NADA gemeldet – und muss weiter seine Meldepflicht erfüllen.

In jedem Fall gilt: Bleibt es bei diesem einen irrtümlichen Meldepflichtversäumnis, hat der Athlet nichts zu befürchten, denn ein zu ahndender Verstoß liegt erst mit drei Versäumnissen vor.



## Einbindung von Dopingprävention in den Trainingsalltag

Von Trainern wird zunehmend erwartet, auch als Experte für Themen zu agieren, die über die sportpraktische Trainingslehre hinausgehen. Insbesondere die Forderungen, in verschiedensten Bereichen Präventionsarbeit zu leisten, nehmen zu. Die Verantwortung im Rahmen der Anti-Doping-Arbeit stellt hier keine Ausnahme dar. An dieser Stelle möchten wir Ihnen als Trainer aktiv helfen.

Wie Anti-Doping-Arbeit sinnvoll in den Trainingsalltag eingebunden werden kann, zeigen beispielsweise die Einblicke unserer Spitzentrainer. Darüber hinaus möchten wir Sie dazu ermuntern, auch den direkten Kontakt mit dem Ressort Prävention der NADA zu suchen. Auf Seite 38–39 erhalten Sie einen Überblick über unsere Angebote, die auch Sie als Trainer gerne nutzen können.

### Ethische Aspekte

Kriterien für gutes und schlechtes Handeln aufzustellen oder die Motive und Folgen menschlichen Handelns zu bewerten, ist nicht immer einfach. Auch im Sport sollte die Beurteilung moralischer Probleme nicht nur intuitiv erfolgen, sondern sich von ethischen Grundsätzen leiten lassen. So sind die Bemühungen in der Anti-Doping-Arbeit dem Ideal eines humanen und fairen Sports verpflichtet, der gänzlich auf Doping verzichtet, den fairen Wettbewerb sucht und die Würde der Sportler achtet. Bereits 1997 wurde vom Hauptausschuss des Deutschen Sportbundes der „Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer im Sport“ verabschiedet. Es handelt sich dabei um eine Selbstverpflichtung auf die Verantwortung und die Wertmaßstäbe des Trainerberufs. Der Ehrenkodex bildet die moralische Grundlage für ein kritisches berufliches Selbstverständnis. Gemeint ist damit die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ebenso wie die Arbeit mit mündigen Athleten und Spitzensportlern. Ihnen als Trainer wird also explizit eine pädagogische Verantwortung in Ihrem Handeln zugeschrieben. Daraus erwächst auch die Pflicht, Athleten in Entscheidungen einzubeziehen, von denen sie persönlich betroffen sind. Dabei sollten auch Entwicklungsmöglichkeiten für die Zeit nach der Sportkarriere nicht aus dem Blick geraten. Denn auch für Spitzensportler gilt: Es gibt ein Leben neben und nach dem Sport – das aber nicht losgelöst vom Sport betrachtet werden kann.

Ressort Prävention  
[praevention@nada.de](mailto:praevention@nada.de)

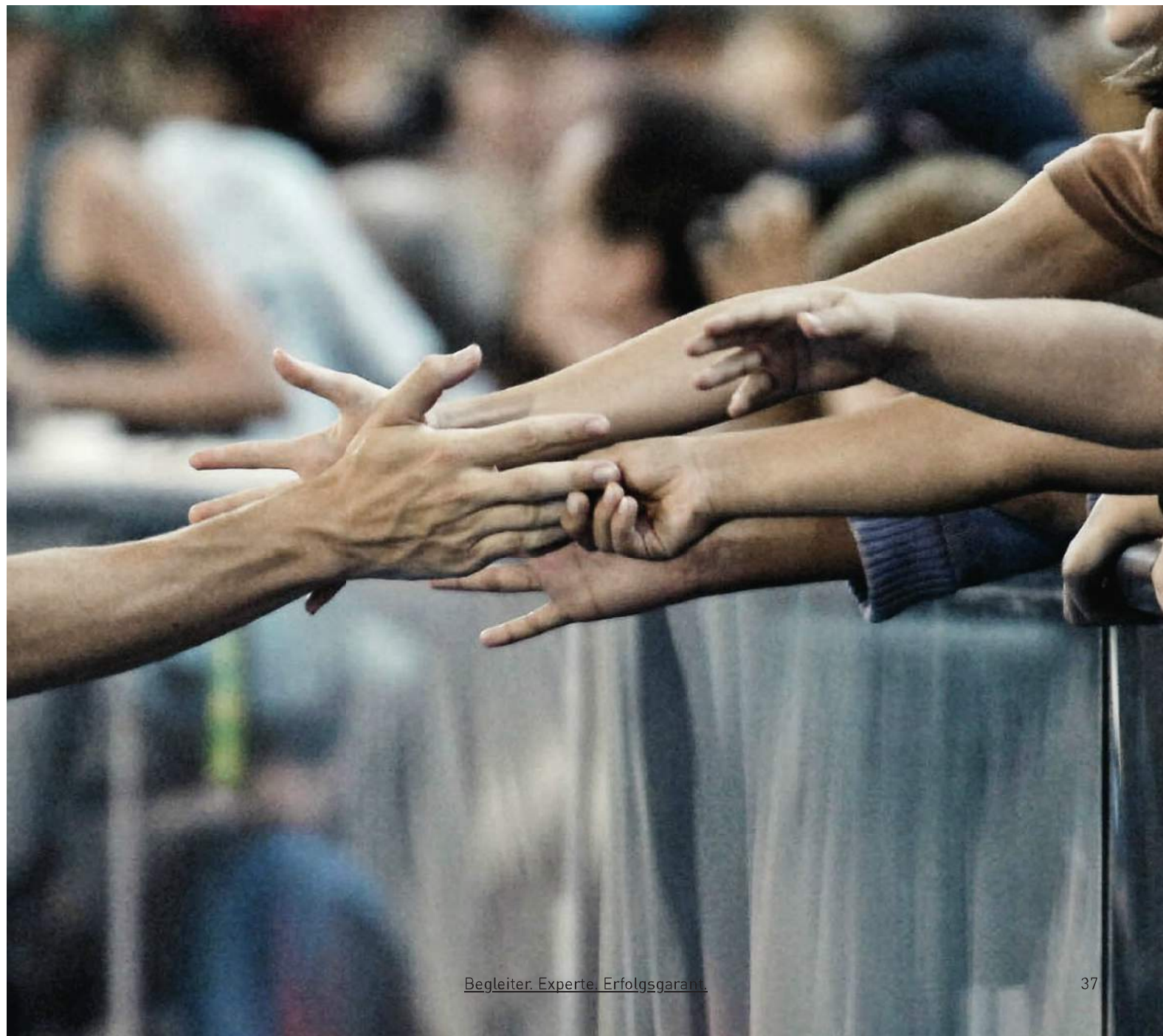



*„Im normalen Trainingsalltag ist es schwer, Anti-Doping-Arbeit zu leisten, weil man durchweg mit dem Training beschäftigt ist. Als Verband vermitteln wir die Inhalte eher auf Seminaren im Rahmen von Lehrgängen. Dazu laden wir uns jemanden von der NADA oder unseren Verbandsarzt ein, da dies die Fachleute sind und sie die wichtigen Informationen am besten weitergeben können.“*

- Kim Raisner 

*„Das Thema Anti-Doping in den Trainingsalltag einzubinden geht durch Sensibilisierung. Wenn wir Hilfestellung geben können, müssen wir da sein. Das ist oft bei den Themen Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel der Fall. Im Trainingsalltag sind wir natürlich darauf angewiesen, dass die Sportler auch mit uns sprechen. Diese Gespräche suchen wir. Das ist gängige Praxis im Trainingsalltag.“*

- Matthias Sonnenschein 





**ANGEBOTE**  
**UND**  
**INFORMATIONEN**



### Weitere Hintergründe

#### Andreas-Krieger-Story

Lernen Sie mehr über die Geschichte von Andreas Krieger unter:

 [Geschichte von Andreas Krieger](#)

#### Tyler Hamilton

Ein des Dopings überführter ehemaliger Radprofi. Seine Geschichte und weitere Hintergründe finden Sie unter:



[Tyler Hamilton](#)

### GEMEINSAM GEGEN DOPING e-Learning

Unsere e-Learning-Plattform bietet allen Interessierten ein interaktives Angebot, um sich individuell und ungebunden mit der Anti-Doping-Thematik zu befassen.

### GEMEINSAM GEGEN DOPING Infostand

Auch am Infostand ist ein direkter Kontakt zu der NADA-Prävention möglich. Zwei freie Mitarbeiter stehen den Zielgruppen Rede und Antwort. Einsatzmöglichkeiten bieten große bundesweite oder regionale Wettkämpfe und andere Veranstaltungen im Sport.

### Workshops und Schulungen

Ergänzend zu digitalen Medien sind Veranstaltungen vor Ort ein wichtiges Mittel, um das Thema Anti-Doping nachhaltig zu vermitteln. Deshalb sucht das Ressort Prävention der NADA den direkten Kontakt zu Ihnen – sei es in der Schule, am Olympiastützpunkt oder in der Trainingsstätte.

### Broschüren und e-Paper

Neben unserem Informationsangebot in der Printvariante stehen Ihnen unsere Broschüren auch als e-Paper mit interaktiven Elementen zur Verfügung.

### NADA-App

Die NADA-App für iOS und Android bietet Ihnen den bequemsten Weg, um mit der NADA in Kontakt zu treten, schnell auf Informationen zuzugreifen und auch die NADAMED sowie die Kölner Liste® nutzen zu können.

### Präventionsdatenbank

Einen Überblick darüber, was bundesweit in der Dopingprävention getan wird – auch von unseren Partnern wie dem DOSB und der dsj –, erhalten Sie unter [www.dopingpraeventionsplan.de](http://www.dopingpraeventionsplan.de).

### Impressum

#### Herausgeberin

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)  
Heussallee 38  
53113 Bonn  
T 0228 81292-0  
F 0228 81292-219  
[info@nada.de](mailto:info@nada.de)

#### Gestaltung und Realisation

die guerillas, Wuppertal  
Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)

#### Druck

WM Druck + Verlag, Rheinbach  
NADA-Material Nr. 59  
1. Auflage, Januar 2017  
Auflagenhöhe: 12.000

Die Broschüre ist kostenlos über das Bestellformular der NADA unter [www.nada.de](http://www.nada.de) erhältlich.



# TRAINERBROSCHÜRE

Ein Ratgeber für Trainerinnen und Trainer

Gemeinsam mit unseren Partnern – für sauberen und fairen Sport

