



Präventives Handeln: Engagiert gegen Doping

Eine U19-Volleyballspielerin verspürt Müdigkeit und trinkt deshalb vor dem Meisterschaftsspiel einen Energydrink. Sie fühlt sich besser, spielt stark und wird gelobt. Also nimmt sie vor dem nächsten Spiel wieder einen. Das übernächste Mal sogar zwei, weil sie immer besser spielen möchte und Anerkennung sucht. Mit der Zeit gewöhnt sie sich daran und glaubt, ohne Energydrink keine normale Leistung mehr erbringen zu können.

- Was folgert die Sportlerin aus dieser Situation?
- Ist das Konsumieren von Energydrinks im Sport erlaubt?
- Was ist Doping, was steht auf der Dopingliste, und für wen gelten die Dopingregeln?
- Kann diese Volleyballspielerin auf Doping kontrolliert werden?
- Welches ist deine Rolle, wenn du ähnliche Situationen in deinem Team/bei deinen Kindern und Jugendlichen erlebst?
- Welche präventiven Massnahmen kannst du treffen?



Hintergrundinformationen

Was ist Doping?

Das Wort Doping geht auf das englische Wort «dope» zurück, was so viel bedeutet wie «zähe Flüssigkeit», «Narkosemittel» oder «aufpeitschendes Getränk». Heute versteht man darunter die Einnahme unerlaubter Substanzen und die Anwendung unerlaubter Methoden zur Leistungssteigerung.

Für wen gelten die Dopingregeln?

Dopingregeln sind wie Wettkampf- oder technische Regeln ernst zu nehmen. Sie gelten für alle Sporttreibenden, die an Wettkämpfen teilnehmen, und ebenso für deren Betreuungspersonen (z.B. Trainer, Ärzte).

Warum greifen Sporttreibende zu Doping?

Künstliche Leistungssteigerung, so wird vermutet, gibt es so lange wie es wettkampfmässig betriebene körperliche Betätigung gibt. Die Gründe, die zur Einnahme von Dopingsubstanzen führen können, sind vielschichtig. Im Breiten- und Freizeitsport überwiegen vor allem persönliche Anreize (z. B. Ehrgeiz, Minderwertigkeitskomplexe, Idole), im Spitzensport hingegen wird das Verhalten der Sportlerinnen und Sportler stark von den Erwartungen ihres Sportumfelds geprägt (z. B. Selektionsdruck, Medienpräsenz, Spitzen- und Rekordleistungen, Sponsoren, kurze Regenerationszeiten, Geld, Arbeitsverträge usw.).

Untersuchungen zeigen, dass die Anwendung von illegalen Substanzen zur Leistungssteigerung auch im Breiten- und Freizeitsport kein Tabu mehr ist. Kinder und Jugendliche können aufgrund schwieriger Situationen wie Verletzungen oder Krankheit, aber auch aus Unwissen oder weil sie die Ernsthaftigkeit des Themas unterschätzen, unverhofft mit der Dopingthematik konfrontiert werden.

Welche Erscheinungsformen von Doping gibt es?

Nebst den bekannten verbotenen Substanzen wie z. B. Anabolika, EPO oder Stimulanzien muss, wer Sport treibt, bei der Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten (rezeptfrei und rezeptpflichtig) vorsichtig sein. Eine gründliche Überprüfung der Inhaltsstoffe ist unabdingbar. Weitere Erscheinungsformen von Doping sind dem Code der WADA (Welt-Anti-Doping-Agentur) zu entnehmen, dem Basisdokument der weltweiten Dopingbekämpfung.

Welche (Neben-)Wirkungen hat Doping?

Mit der Einnahme leistungssteigernder Substanzen und der Anwendung entsprechender Methoden können z. B. Muskeln aufgebaut, die Herz-/Kreislaufleistung erhöht oder die Konzentration verbessert werden.

Es gilt jedoch zu beachten, dass jede Substanz und Methode auch ungewollte Nebenwirkungen mit sich bringen kann (z. B. irreparable gesundheitliche Schädigungen bestimmter Organe). Zudem sind gesellschaftlich bedingte Folgen wie z. B. Ausgrenzung, möglicher Verlust der Arbeitsstelle, finanzielle Schwierigkeiten oder ein grosses Medienecho weitere ungewollte Begleiterscheinungen.

Wer ist für die Dopingbekämpfung zuständig? Welche Grundlagen gibt es?

Auf internationaler Ebene ist die WADA zuständig. Als Grundlage zur Dopingbekämpfung dienen der Welt-Anti-Doping-Code und mehrere internationale Standards. Sie regeln, wie beispielsweise eine Dopingkontrolle durchzuführen ist, welche Substanzen auf die Dopingliste gesetzt werden oder wie ein Kontrolllabor zu arbeiten hat. Sämtliche verbotene Substanzen und Methoden sind auf der Dopingliste der WADA aufgeführt.

Was kannst du als J+S-Leiterperson, -Trainerin, -Coach, -Experte tun, um der Dopingmentalität entgegenzuwirken?

- **Erweitere dein Wissen zum Thema Doping**, z. B. durch den Besuch des sportartenübergreifenden Moduls oder durch das Absolvieren der Mobile-Learning-Programme von Antidoping Schweiz (vgl. weitere Informationen).
- **Bremse kindlichen und jugendlichen Enthusiasmus im Krankheitsfall.** Ist eine Sportlerin krank oder verletzt, bestehe darauf, dass sie sich schont und ihrem Körper genügend Erholung gibt.
- **Lass keine Dopingmentalität aufkommen.** Wenn ein Sportler regelmässig vor, während und nach Wettkämpfen heikle Substanzen (z. B. Nahrungsergänzungsmittel, Schmerzmittel) konsumiert, sprich ihn darauf an und kläre ihn über mögliche Folgen und Risiken auf.
- **Hole dir Rat bei Fachpersonen von Antidoping Schweiz.**
- **Sei ein Vorbild** und wähle einen sorgfältigen Umgang mit deinem Körper.

- **Greife das Thema Dopingmentalität** am Elternabend **auf.**
- **Unterstütze** deine Kinder und Jugendlichen **auf dem Weg zu einer sauberen Sportkarriere.**
- **Ermögliche einen offenen Austausch** in deinem Team/ deiner Mannschaft.

Wo findest du weitere Informationen und Unterstützung?

www.antidoping.ch

Die Stiftung Antidoping Schweiz ist seit dem 1. Juli 2008 das unabhängige Kompetenzzentrum für Dopingbekämpfung in der Schweiz. Ihrer Webseite sind Hintergrundwissen und wichtige Informationen zum Thema Doping zu entnehmen, u. a.

- Mobile Lesson: spezifische Module zu verbotenen Substanzen und Methoden
- Clean Winner: interaktive Filme zu Dopingregeln und richtigem Verhalten
- Jährlich aktualisierte Dopingliste
- Abfrage aller Schweizer Medikamente: als «Antidoping»-App kostenlos verfügbar
- Mobile Game «Born to Run»: packendes Jump and Run Game, weltweiter Wettkampf, integriertes Quiz mit interessanten Fragen rund um das Thema Doping

Sportartenübergreifendes Modul zum Thema

Nutze die Gelegenheit und vertiefe dein Wissen über Doping und deine Rolle als Leiterperson im Umgang mit schwierigen Situationen in deinem Verein mit dem Besuch des sportartenübergreifenden Moduls.

- www.jugendundsport.ch > Sportart > Sportartenübergreifende Module > Präventivmodule

Kontakt Jugend+Sport

Fachperson Prävention
Bundesamt für Sport BASPO
Jugend- und Erwachsenensport JES
2532 Magglingen

- www.jugendundsport.ch > Ethik > Prävention > Doping
- praevention@baspo.admin.ch