

# DOPING?

KEINE AUSREDEN - DU BIST FÜR DEIN  
HANDELN VERANTWORTLICH!



## DAS WICHTIGSTE KURZ UND KNAPP

Diese Broschüre richtet sich an Nachwuchsathletinnen und -athleten, die sich über Dopingregeln und Dopingkontrollen informieren wollen. Angesprochen sind aber auch deren Begleitpersonen und allgemein am Sport Interessierte.

Du findest hier alle wesentlichen Informationen zu Doping und Dopingkontrollen sowie zum Gebrauch von Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln.

### Was ist Doping?

Doping bezeichnet die Anwendung von leistungssteigernden Wirkstoffen und Methoden, die auf der Dopingliste aufgeführt und damit verboten sind. Dopingvergehen können auf verschiedene Weise festgestellt werden: durch die Analyse einer Urin- oder Blutprobe in einem Labor, oder indirekt durch Zeugenaussagen, Razzien und Beschlagnahmungen. Als Dopingvergehen gelten auch die Verweigerung einer Kontrolle, das Verfälschen einer Dopingprobe sowie der Besitz und der Handel von unerlaubten Mitteln.

### Für wen gelten die Dopingregeln?

Die Dopingregeln gelten für alle, die Sport treiben. Sie haben denselben Stellenwert wie Wettkampfregeln oder technische Regeln. Sportlerinnen und Sportler sind selbst dafür verantwortlich, sich über die aktuelle Dopingliste sowie alle Regeln und Abläufe im Zusammenhang mit Kontrollen zu informieren.

### Wie werden Dopingverstösse bestraft?

Dopingverstösse werden mit der Aberkennung von Resultaten, Sperre oder Busse bestraft.

### Wer bestimmt, was Doping ist?

Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) legt fest, welche Substanzen und Methoden als Doping gelten und damit verboten sind. Dabei müssen mindestens zwei der folgenden Kriterien erfüllt sein:

- ist prinzipiell leistungssteigernd;
- stellt ein Gesundheitsrisiko dar;
- verstösst gegen den Geist des Sports.

Die Dopingliste wird jährlich aktualisiert und gilt weltweit.

### Was ist mit Meldepflicht gemeint?

Spitzensportlerinnen und -sportler müssen jederzeit für Dopingkontrollen zur Verfügung stehen. Es gehört daher zu ihren Pflichten, ihren aktuellen Aufenthaltsort zu melden. Falsche Angaben oder das Nichteinhalten der Meldepflicht gelten als Dopingverstoss.

### Was sind Kontrollpools?

Athletinnen und Athleten werden je nach Leistungsklasse in so genannte Kontrollpools eingeteilt. Im registrierten Kontrollpool (RTP) finden sich Athletinnen und Athleten auf höchstem internationalem Niveau. Weitere Pools sind der

nationale Kontrollpool (NTP) und der allgemeine Kontrollpool (ATP), in welchen die Nachwuchsathletinnen und -athleten eingeteilt werden. Für Athletinnen und Athleten aus Mannschaftssportarten gibt es separate Teampools. Für die einzelnen Pools gelten diverse Regeln, zum Beispiel für die Angabe des Aufenthalts oder die Verwendung von Arzneimitteln.

### Wer ist für die Dopingbekämpfung verantwortlich?

Antidoping Schweiz ist für Kontrollen, Information und Prävention sowie angewandte Forschung und Entwicklung in der Schweiz zuständig. Die Disziplinarkammer für Dopingfälle von Swiss Olympic beurteilt alle nationalen Dopingfälle. Auf internationaler Ebene ist die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) für die Dopingbekämpfung verantwortlich.

### BIN ICH IN EINEM KONTROLLPOOL? WELCHE VORSCHRIFTEN MUSS ICH BEACHTEN?

DEIN SPORTVERBAND WEISS, IN WELCHEM KONTROLLPOOL DU BIST UND KANN DIR DIE WICHTIGEN INFORMATIONEN DAZU LIEFERN. BEI FRAGEN WENDEST DU DICH AM BESTEN AN DEN VERANTWORTLICHEN FÜR DOPINGBEKÄMPFUNG ODER AN DAS SEKRETARIAT DEINES VERBANDES. AUF [WWW.ANTIDOPING.CH/CONTROLS/TESTING\\_POOLS](http://WWW.ANTIDOPING.CH/CONTROLS/TESTING_POOLS) FINDEST DU ALLE VORSCHRIFTEN UND INFORMATIONEN ZU DEN VERSCHIEDENEN KONTROLLPOOLS.

## VERBOTEN? ERLAUBT? GESUNDHEITSSCHÄDIGEND?



### Was ist die Dopingliste?

Die Dopingliste führt alle im Sport verbotenen Wirkstoffe und Methoden auf. Sie wird jedes Jahr im Januar aktualisiert. Es ist deine Aufgabe, dich über Änderungen zu informieren. Die aktuelle Liste findest du unter

[www.antidoping.ch/law/private\\_law/prohibited\\_list](http://www.antidoping.ch/law/private_law/prohibited_list)

### Was sind verbotene Wirkstoffe und Methoden?

Verboten sind alle Wirkstoffe und Methoden, die auf der Dopingliste aufgeführt sind. Sie werden in drei Kategorien eingeteilt:

- Wirkstoffe und Methoden, die immer verboten sind, zum Beispiel Anabolika, Hormone, Blutdoping, Gendoping;
- Wirkstoffe, die nur im Wettkampf verboten sind, zum Beispiel Stimulanzien, Cannabis oder Entzündungshemmer;
- Wirkstoffe, die nur in gewissen Sportarten verboten sind, zum Beispiel Betablocker in Konzentrationssportarten.

### Ist Cannabis auf der Dopingliste?

Cannabis ist an Wettkämpfen verboten und daher auf der Dopingliste. Einige Abbauprodukte von Cannabis lösen sich sehr langsam auf, weshalb Cannabis noch lange nach dem Konsum nachgewiesen werden kann. Hingegen besteht keine Gefahr, durch Passivrauchen positiv getestet zu werden. In den letzten Jahren betraf rund die Hälfte aller positiven Dopingfälle in der Schweiz Cannabis.

### Sind Drogen auf der Dopingliste?

Ja. Drogen wie zum Beispiel Heroin, Kokain, Morphin, Amphetamine oder Ecstasy sind im Wettkampf verboten.

### Ist Nikotin auf der Dopingliste?

Nikotin ist nicht auf der Dopingliste. Es ist jedoch stark gesundheitsschädigend und gehört zu den am schnellsten süchtig machenden Substanzen. Insbesondere wenn Nikotin in Form von Snus (feingemahlener Tabak, der als Kautabak unter die Lippen geschoben wird) konsumiert wird, muss mit schweren gesundheitlichen Folgen gerechnet werden. Snus schädigt Zahnfleisch, Halsschleimhaut und Kehlkopf. Es können Karzinome in der Mundhöhle und an den Lippen entstehen. Der Import und Verkauf von Snus ist daher in der Schweiz verboten.

### Ist Alkohol auf der Dopingliste?

Alkohol ist lediglich in einigen Konzentrationssportarten im Wettkampf verboten (z.B. Motorsportarten, Schiessen). Alkohol gehört jedoch so oder so nicht auf den Trainings- und Wettkampfpflichtplatz.

**«COOL AND CLEAN» – FÜR EINEN SAUBEREN UND FAIREN SPORT**

**«COOL AND CLEAN» IST DAS GRÖSSTE NATIONALE PRÄVENTIONSPROGRAMM IM SPORT. IM ZENTRUM STEHEN DIE THEMEN «ZIELE ERREICHEN», «FAIRPLAY», «DOPING» UND «SUCHTMITTEL».**

**MEHR INFORMATIONEN FINDEST DU UNTER [WWW.COOLANDCLEAN.CH](http://WWW.COOLANDCLEAN.CH)**

## MEDIKAMENTE UND SUPPLEMENTE

### **Kann ich alle Medikamente bedenkenlos verwenden?**

Nein. Einige Medikamente enthalten im Sport verbotene Substanzen. Deshalb solltest du bei einer Behandlung mit Medikamenten immer darauf hinweisen, dass du Sportlerin oder Sportler bist.

### **Wo erhalte ich Informationen zu Medikamenten?**

Es ist wichtig, dass du dich immer informierst, ob du ein Medikament gebrauchen darfst oder nicht. Auch rezeptfrei erhältliche Medikamente können Dopingsubstanzen enthalten.

Unter [www.antidoping.ch/drugdb](http://www.antidoping.ch/drugdb) findest du eine Medikamentendatenbank, mit welcher du Arzneimittel überprüfen kannst. Informationen geben dir auch dein Arzt oder deine Apotheker.

Besonders vorsichtig solltest du im Ausland sein. Ausländische Medikamente heissen oft gleich oder ähnlich wie jene zu Hause, sind aber nicht immer identisch. Wir raten dir daher, bei

einem Auslandsaufenthalt Medikamente aus der Schweiz mitzunehmen. Denn: Du bist immer selbst verantwortlich für das, was du einnimmst (siehe auch «strict liability»).

### **Was mache ich bei Asthma?**

Asthma ist kein Hindernis, um Spitzensport zu betreiben. Es ist jedoch wichtig, dass ein Arzt oder eine Ärztin die Diagnose stellt und dir die optimale Therapie verschreibt. Einige Asthma-medikamente enthalten im Sport verbotene Substanzen. Falls sie dir verschrieben werden, kannst du dafür eine Ausnahmegewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ) beantragen. Auf [www.antidoping.ch/medicine/tue/](http://www.antidoping.ch/medicine/tue/) findest du alle weiteren Informationen dazu.

### **Verletzt oder krank: Was tun?**

Wir empfehlen dir, dich bei Verletzungen oder Krankheit immer und ausschliesslich von Fachpersonen beraten zu lassen. Verletzungen und Krankheiten kommen immer im dümmsten Moment. Die Heilung benötigt Zeit. Angebliche Wundermittel bringen selten Erfolg.

### **Wie verwende ich Nahrungsergänzungsmittel?**

Nahrungsergänzungsmittel, sogenannte Supplemente, sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. Wenn du deine Ernährung optimieren möchtest, sprichst du am besten mit einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater. Informationen zu Supplementen findest du auch unter [www.antidoping.ch/medicine/supplements](http://www.antidoping.ch/medicine/supplements). Wir raten dir, von angeblichen Wundermitteln, insbesondere solchen, die auf dem Internet angeboten werden, die Finger zu lassen. Sie können verbotene Substanzen enthalten oder mit diesen verunreinigt sein.

### **Was ist «strict liability»?**

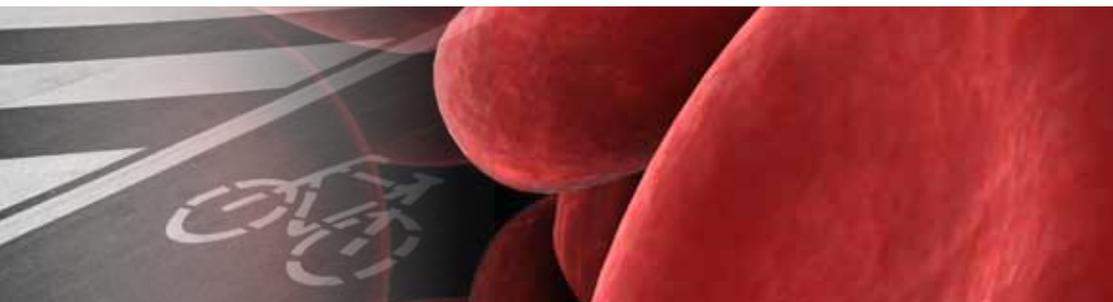
«Strict liability» ist das Prinzip der verschuldensunabhängigen Haftung. Das heisst, dass du in jedem Fall für alles, was in deinem Körper gefunden wird, selbst verantwortlich bist. Es ist deshalb äusserst wichtig, dass du bei einer medizinischen Behandlung immer darauf hinweist, dass du Sportlerin oder Sportler bist.

### **WERDEN AUF DER DOPINGLISTE ALLE VERBOTENEN MEDIKAMENTE MIT NAMEN AUFGEFÜHRT?**

**NEIN. DIE NAMEN VON ARZNEIMITTELN KÖNNEN JE NACH LAND UNTERSCHIEDLICH SEIN. DESHALB FINDEST DU AUF DER DOPINGLISTE NUR DIE NAMEN VON WIRKSTOFFEN UND METHODEN.**



## KONTROLLEN: WER? WANN? WO? UND WIE?



### Wer wird kontrolliert?

Antidoping Schweiz erstellt jedes Jahr ein Kontrollkonzept mit definierten Schwerpunkten. Auf dieser Basis werden die einzelnen Kontrollen festgelegt. Die Kontrolleurinnen und Kontrolleure erhalten dabei einen präzisen Auftrag:

- wer kontrolliert wird;
- ob Athletinnen und Athleten für die Kontrolle ausgelost werden;
- ob Athletinnen und Athleten auf bestimmten Rängen kontrolliert werden müssen.

### Wie läuft eine Kontrolle ab?

Eine Kontrolle ist jederzeit möglich, im Wettkampf wie auch in deinem täglichen Leben. Der Ablauf einer Dopingkontrolle ist dabei exakt definiert.

Die Kontrolle beginnt mit einem schriftlichen Aufgebot durch eine offizielle Kontrollperson. Diese muss sich als solche ausweisen. Nachdem du das Aufgebot erhalten hast, gibt dir die Kontrollperson weitere Anweisungen. Ebenfalls stehst du bis zu deinem Eintreffen im Kontrollraum unter Aufsicht.

Du hast das Recht, eine Vertrauensperson zur Kontrolle mitzunehmen. Sobald du im Kontrollraum eingetroffen bist, zeigst du deinen Ausweis und wählst einen Urinbecher aus. Eine Kontrollperson begleitet dich zur Urinabgabe; Athletinnen werden durch eine Frau begleitet, Athleten durch einen Mann. Damit nicht manipuliert werden kann, gibst du deinen Urin unter Sichtkontrolle ab.

Anschliessend gehst du zurück in den Kontrollraum und wählst ein «Kit» mit zwei Glasflaschen aus (A- und B-Flasche). Du füllst deinen Urin selbst in die beiden Flaschen und verschliesst sie. Die Kontrolleurin oder der Kontrolleur füllt anschliessend das Kontrollformular aus, welches du unterschreiben musst. Dann werden die Proben vor deinen Augen versiegelt. Zum Schluss erhältst du eine Kopie des Kontrollformulars. Diese musst du aufbewahren, bis das Resultat der Kontrolle eintrifft. In der Regel dauert dies ca. drei Wochen.

### Darf man mir auch Blut abnehmen?

Ja, neben Urin- können auch Blutkontrollen erfolgen. Die Blutabnahme erfolgt durch entsprechend ausgebildete Kontrollpersonen. Es werden zwei Proben (eine A- und eine B-Probe) mit wenigen Millilitern Blut abgenommen.

### Darf ich eine Kontrolle ablehnen?

Nein, wenn du zu einer Kontrolle aufgeboten wirst, musst du auch erscheinen. Du stehst bis zum Eintreffen in der Kontrollstation unter Aufsicht. Nichterscheinen oder die Verweigerung der Teilnahme wird wie eine positive Probe behandelt.

### Was passiert mit den Proben?

Die Proben werden zur Analyse in ein Dopinglabor gesandt. Die B-Probe wird tiefgefroren, die A-Probe analysiert. Das Labor weiss nicht, von wem die Probe stammt. Das Analyseresultat wird Antidoping Schweiz zugestellt. Antidoping Schweiz informiert danach dich und deinen Verband.

### Was passiert, wenn ich positiv getestet werde?

Negativ ist im Falle von Dopingkontrollen positiv. Oder mit anderen Worten: Wenn du negativ getestet wirst, ist alles in bester Ordnung und du erhältst eine entsprechende Mitteilung. Bei einem positiven Resultat wirst du von Antidoping Schweiz aufgefordert, Stellung zu nehmen. Du hast auch das Recht, eine Zweitanalyse der B-Probe zu verlangen. Dabei kannst du selbst oder eine Vertrauensperson bei der Öffnung der Probe im Labor anwesend sein. Bestätigt das Resultat der B-Probe dasjenige der A-Probe, eröffnet Antidoping Schweiz ein Verfahren und klagt dich bei der Disziplinarkammer für Dopingfälle von Swiss Olympic an. Diese fällt ein Urteil und legt das Strafmass fest. Wenn du damit nicht einverstanden bist, kannst du dieses vor dem höchsten Sportschiedsgericht, dem Tribunal Arbitral du Sport (TAS), anfechten.



## WELCHES SIND MEINE RECHTE UND PFLICHTEN BEI DER DOPINGKONTROLLE?

ES IST WICHTIG, DASS DU DEN ABLAUF EINER DOPINGKONTROLLE SOWIE DEINE RECHTE UND PFLICHTEN KENNST. DU FINDEST WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UNTER [WWW.ANTIDOPING.CH/CONTROLS](http://WWW.ANTIDOPING.CH/CONTROLS)

## WESHALB DOPEN SICH SPORTLERINNEN UND SPORTLER?

Im Sport gibt es keine Abkürzungen. Dennoch gibt es immer wieder Sportlerinnen und Sportler, die glauben, mit Doping eine solche gefunden zu haben. Die Gründe dafür sind vielfältig. Je nach Persönlichkeit, Lebenssituation und Umfeld, können verschiedene Aspekte eine Rolle spielen:

- Manche dopen, um die natürlichen Grenzen hinauszuschieben oder um **schneller zu Erfolg** zu kommen;
- Andere nehmen verbotene Substanzen, um nach einer Verletzung den **Trainingsrückstand** möglichst schnell aufzuholen;
- Doping wird ebenfalls eingesetzt, um die **Erholungszeit** nach Wettkämpfen und intensiven Trainings zu verkürzen;
- Durch die individuelle Entwicklung auf einer Altersstufe kann es sein, dass Trainingspartnerinnen und -partner plötzlich viel **bessere Leistungen** bringen als man selbst. Auch in diesem Fall ist Doping die falsche Entscheidung;
- Einige Sportlerinnen und Sportler greifen zu Doping, um **Niederlagen zu vermeiden**. Doch gerade das Akzeptieren und Verarbeiten von Niederlagen gehört zu den wichtigen Erfahrungen im Sport;
- Wieder andere fühlen sich durch den **Erwartungsdruck** von Trainern, Eltern, Freunden,

Funktionären oder Sponsoren überfordert und vergreifen sich deshalb an Doping;

- Und schliesslich gibt es immer wieder Sportlerinnen und Sportler, die sich durch Doping **mehr Geld, Prestige, Ruhm** und Anerkennung erhoffen.

Sportlerinnen und Sportler können insbesondere dann Gefahr laufen, zu Dopingmitteln zu greifen, wenn sie in einen **inneren Konflikt** geraten zwischen der Forderung, die eigenen Grenzen auszuloten und zu akzeptieren und dem Wunsch, besser zu sein als alle anderen.

### Was kann ich tun, wenn ich meine Leistung nicht bringe?

Erfolg kommt nicht von heute auf morgen. Der Weg an die Spitze ist hart und manchmal wirst du das Gefühl haben, an Ort zu treten. Dann ist Geduld gefragt. Rede mit Vertrauenspersonen aus deinem Umfeld über deine Sorgen und Ängste, über deine Versuchungen oder über den Umgang mit deinen eigenen Grenzen. Versichere dich bei anderen, dass deine Pläne und Entscheidungen die richtigen sind. Und zögere nicht, dich bei Bedarf an eine neutrale Beratungsstelle zu wenden.

### JULIEN SPRUNGER – EISHOCKEY PROFI UND «COOL AND CLEAN»- BOTSCHAFTER

«MIT DOPING LEGST DU DEINE KARRIERE  
SCHNELL AUFS EIS!»

### Welche Entscheidungen führen zu Doping? Und was sind die Konsequenzen?

**Marco S., Handballspieler;** positiv auf Cannabis getestet und für sechs Monate gesperrt: «Wenn ich vorher gewusst hätte, dass man Cannabis auch vier Tage nach dem Konsum noch nachweisen kann, hätte ich sicher darauf verzichtet.»

**Sandra F., 22 Jahre, Leichtathletin;** positiv auf Erkältungsmittel getestet und für zwölf Monate gesperrt. Der betreuende Arzt hatte ihr nicht mitgeteilt, dass die Behandlung mit diesem Produkt spätestens 48 Stunden vor dem Wettkampf abgesetzt werden muss. Auf der Medikamentendatenbank von Antidoping Schweiz hätte sie den entsprechenden Hinweis gefunden. Die Athletin ist alleine dafür verantwortlich, was in ihren Körper gelangt, und muss daher die Strafe absitzen.

**Marion Jones, ehemalige mehrfache Olympiasiegerin;** anlässlich der Medienkonferenz nach ihrer Verurteilung zu sechs Monaten Gefängnis wegen Falschaussage in einem Dopingprozess: «Ich alleine trage die volle Verantwortung für das, was ich getan habe.»

Nach ihrer Gefängnisstrafe bekräftigte sie im Gespräch mit der US-Talkmasterin Oprah Winfrey: «Alles, was du tust, hat Konsequenzen. Wenn du lügst, dann wird es erst richtig schlimm.» Marion Jones Bestzeiten wurden aus allen Statistiken gelöscht. Nicht nur sie musste ihre Olympischen Medaillen zurückgeben, sondern auch ihre ehemaligen Kolleginnen der US-4×100m-Staffel.

**Brigitte McMahon, Triathletin;** positiv getestet auf EPO.

Auf NZZ online vom 1. Juli 2005 nannte die Athletin die Gründe für ihren Dopingmissbrauch. Sie sei aus verschiedenen Gründen psychisch überfordert gewesen und habe nicht mehr rational gehandelt, erklärte Brigitte McMahon. So sei sie auf die Idee gekommen, EPO in kleinen Dosen zu therapeutischem Zweck zu verwenden. Sie habe dies nicht mit Doping verbunden. Brigitte McMahon war überzeugt, damit durch alle Kontrollen zu schlüpfen. Deshalb verlangte sie nach dem positiven Resultat ihrer Trainingskontrolle sofort eine Gegenanalyse. Doch auch diese zeigte ein positives Resultat.



## WAS HEISST DOPINGMENTALITÄT?



Ist es bereits problematisch, wenn man glaubt, nur mit einem bestimmten Wirkstoff leistungsfähig zu sein? Oder wird es erst dann gefährlich, wenn dieser Wirkstoff verboten ist?

Bist du der Meinung, nur mit einem bestimmten Mittel, Pülverchen oder Medikament

- den entscheidenden Kick zu erhalten?
- Müdigkeit und Überlastung auszuschalten?
- Schmerz unterdrücken zu können, um an einem Wettkampf oder wichtigen Training teilzunehmen?
- die körperliche Leistungsfähigkeit über deine Möglichkeiten hinaus zu erhöhen?
- dein Selbstvertrauen ins schier Unermessliche zu steigern?

Trifft eine dieser Aussagen auf dich zu, dann sprechen wir von Dopingmentalität. Doch der menschliche Körper ist keine Maschine, die nur mit dem richtigen Treibstoff gefüllt werden muss, um vermeintlich perfekt zu funktionieren.

### **Der «Energy-Drink», dein ständiger Begleiter?**

Viele Jugendliche glauben, dass sie ohne «Energy-Drinks» den Alltag nicht durchstehen. Die meisten dieser Getränke enthalten Koffein, welches eine anregende Wirkung hat. Doch: Dein Körper braucht neben aktiven Phasen auch Erholung und Entspannung. Diese Getränke sind deshalb im täglichen Leben überflüssig. Zudem enthalten sie viel Zucker und sind nicht als Sportgetränk geeignet.

### **Mit Ritalin® und Betablockern durch die Prüfung?**

Es gibt Schülerinnen und Schüler, die vor Prüfungen zu Ritalin® oder Betablockern greifen. Ritalin® (Methylphenidat) hilft, sich besser zu konzentrieren. Es ist aber auch ein Betäubungsmittel, das in eine Sucht und zu Abhängigkeit führen kann.

Betablocker sind Wirkstoffe, die bei Herzerkrankungen eingesetzt werden. Sie beruhigen und können daher auch gegen Prüfungsstress wirken. Sie haben aber gravierende Nebenwirkungen: frühzeitige Muskelermüdung, verminderte Wachsamkeit oder Herzrhythmusstörungen.

Willst du solche Risiken eingehen, nur für eine bessere Leistung? Wie war das doch gleich mit der Dopingmentalität? Das Leben wird immer wieder schwierige Situationen für dich bereit halten. Wie willst du diese meistern, wenn du deine eigenen Grenzen und Fähigkeiten nicht kennst?

### **DIE «LUFT-IN-DEN-HINTERN»-METHODE**

**AUCH DIES IST EIN BEISPIEL DAFÜR, WAS WIR MIT DOPINGMENTALITÄT MEINEN: IN DEN SIEBZIGER JAHREN VERSUCHTEN SCHWIMMER, DURCH DAS AUFBLASEN IHRER DÄRME EINE BESSERE WASSERLAGE ZU ERZIELEN UND SO IHRE LEISTUNG ZU VERBESSERN («LUFT-IN-DEN-HINTERN-METHODE»). DIES VERSTIESS NICHT GEGEN DIE DOPINGREGELN. ES WAR ABER AUSDRUCK EINER BEDENKLICHEN EINSTELLUNG ZUM EIGENEN KÖRPER UND ZUR EIGENEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT. IMMERHIN GAB ES NUR WENIGE SCHWIMMERINNEN UND SCHWIMMER, DIE SICH MIT DIESER «METHODE» ZU BESSEREN RESULTATEN QUÄLTEN.**



## GLOSSAR

### WOHER KOMMT DER BEGRIFF «DOPING»?

DEN BEGRIFF DOPING GIBT ES SCHON SEIT ÜBER 100 JAHREN. IM 18. JAHRHUNDERT WURDE «TO DOPE» ERSTMALS IM PFERDESPORT VERWENDET. 1968 WURDE DIE ERSTE DOPINGLISTE VERÖFFENTLICHT.

### Antidoping Schweiz – [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

Die Stiftung Antidoping Schweiz ist das unabhängige Kompetenzzentrum für Dopingbekämpfung in der Schweiz. Ihre Aufgaben sind:

- einen wesentlichen Beitrag zur Bekämpfung von Doping im Sport zu leisten;
- wirksame Dopingkontrollen durchzuführen;
- Prävention, Aus- und Weiterbildung sowie Information zu den Themen Doping und Dopingbekämpfung zu fördern;
- Angewandte Forschung und Entwicklung auf dem Gebiet des Dopingnachweises und der Dopingbekämpfung durchzuführen;
- nationale und internationale Zusammenarbeit in der Dopingbekämpfung zu pflegen und zu fördern.

### Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ)

Es ist in Ausnahmefällen möglich, eine Ausnahmebewilligung für eine medikamentöse Behandlung mit verbotenen Substanzen zu therapeutischen Zwecken (ATZ) zu erhalten. Voraussetzung dafür ist eine umfassende medizinische Abklärung, die andere Therapiemöglichkeiten ausschliesst. Eine Zusammenstellung der Vorschriften zu den ATZ findest du unter [www.antidoping.ch/medicine/tue/](http://www.antidoping.ch/medicine/tue/).

### Code

Der Welt Anti-Doping Code beschreibt alle grundlegenden Rechte und Pflichten der im Kampf gegen Doping involvierten Partner (Sporttreibende, betreuenden Personen, Sportverbände, Anti-Doping Organisationen). Er wurde von allen nationalen Anti-Doping Organisationen und internationalen Sportverbänden unterzeichnet und ist seit dem 1.1.2009 in Kraft. Wer eine Lizenz beantragt oder an Wettkämpfen teilnimmt untersteht den Regeln des Welt Anti-Doping Code.

### «cool and clean» – [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

«cool and clean» setzt sich für einen sauberen und fairen Sport ein. Zielgruppen sind Leitende aller Sportarten mit ihren Jugendlichen im Alter von 10 bis 20 Jahren im Nachwuchs-, Leistungs- und Breitensport. Die Anmeldung für Trainer, Leitende und Talents erfolgt über [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

### Kontrollpools

Als Athletin oder Athlet wirst du je nach Leistungsklasse in einen sogenannten Kontrollpool eingeteilt. Du musst dabei unterschiedliche Regeln – zum Beispiel bei der Angabe des Aufenthaltsortes oder bei der Verwendung von gewissen Arzneimitteln (s. auch Meldepflicht und ATZ) – beachten. Weitere Informationen zu den einzelnen

Kontrollpools findest du unter [www.antidoping.ch/controls/testing\\_pools](http://www.antidoping.ch/controls/testing_pools). Dein nationaler oder internationaler Sportverband informiert dich darüber, welchem Kontrollpool du zugeteilt wurdest.

### Labor – [www.doping.chuv.ch](http://www.doping.chuv.ch)

Dopingproben werden nur in dazu berechtigten Labors analysiert und während bis zu acht Jahren aufbewahrt (B-Probe). Die Welt-Anti-Doping-Agentur entscheidet, welche Labors akkreditiert werden und überwacht diese mit strengen Tests. In der Schweiz befindet sich mit dem Laboratoire Suisse d'Analyse du Dopage (LAD) in Lausanne ein solches Labor, welches sich in den letzten Jahren weltweit eine führende Rolle bei der Analyse von Blutproben erarbeitet hat.

### Meldepflicht

Alle Athletinnen und Athleten, die einem Kontrollpool angehören, müssen vierteljährlich ihre Trainingsorte und -zeiten melden. Diese Angaben müssen permanent aktualisiert werden, damit Kontrollen jederzeit und auch während des Trainings möglich sind. Verstösse gegen diese Meldepflicht können bestraft werden.

### Swiss Olympic – [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)

Swiss Olympic ist die Dachorganisation der

Schweizer Sportverbände und auch Stifter von Antidoping Schweiz. Die Disziplinarkammer für Dopingfälle ist ebenfalls bei Swiss Olympic angesiedelt. Bei Verstössen gegen die Dopingregeln entscheidet die Disziplinarkammer auf Antrag von Antidoping Schweiz über die Sanktionen. Rekurse können an das Tribunal Arbitral du Sport (TAS) weitergezogen werden.

### Tribunal Arbitral du Sport (TAS) –

[www.tas-cas.org](http://www.tas-cas.org)

Das Sportgericht Tribunal Arbitral du Sport (TAS) ist für alle sportrechtlichen Fragen weltweit zuständig, so auch für Dopingfälle. Es hat seinen Sitz in Lausanne. Bei Grossanlässen (Olympische Spiele, Fussball-Weltmeisterschaft, etc.) werden vor Ort Schiedsgerichte installiert, welche bei Rechtsstreitigkeiten ad-hoc entscheiden können.

### Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) –

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Die WADA fördert und harmonisiert die internationale Dopingbekämpfung in allen Bereichen. Sie ist Herausgeberin der Dopingliste, definiert die Qualitätskriterien für den Kontrollablauf und überwacht die Arbeit der derzeit rund 40 zugelassenen Dopinglabors. Die WADA wurde 1999 als Stiftung gegründet.



## NOCH FRAGEN – ODER IST ALLES KLAR?

### **Unbekanntes Arzneimittel – wo erhalte ich Informationen?**

Auf [www.antidoping.ch/drugdb](http://www.antidoping.ch/drugdb) kannst du mit Hilfe der Medikamentendatenbank überprüfen, ob ein auf dem Schweizer Markt zugelassenes Arzneimittel verbotene Substanzen enthält oder nicht.

### **Wieviel kostet eine Dopingkontrolle?**

Eine Urinkontrolle kostet rund 800 bis 1000 Franken. Dieser Betrag umfasst sämtliche Kontroll- und Analysenkosten sowie den Aufwand für Material und Administration.

### **Sind Dopingkontrollen anonym?**

Ja. Das Analyzelabor kennt deinen Namen nicht! Deine Probe wird mit einer Nummer gekennzeichnet, die sich sowohl auf der Flasche als auch auf dem Kontrollformular befindet. Damit kann die Probe eindeutig dir zugeordnet werden.

### **Sind Nahrungsergänzungsmittel unbedenklich?**

Nein. Studien zeigen, dass auf dem Internet angepriesene Produkte Dopingsubstanzen enthalten können, die auf der Packung nicht angegeben werden.

**DOPING IST BETRUG: AN DIR SELBST, AN DEINEM TEAM, AN DEINEN FANS.  
UND: DOPING GEFÄHRDET DEINE GESUNDHEIT.**

## DOPINGBEKÄMPFUNG IM WEB

### **[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)**

Website der Welt-Anti-Doping-Agentur WADA (Informationen in Englisch, Französisch und teilweise anderen Sprachen zu Dopingliste, Code, Kontrollen und weiteren Aktivitäten im Kampf gegen Doping).

### **[www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)**

Auf der Website von Antidoping Schweiz findest du vertiefte Informationen zu allen Fragen rund um Doping. Du kannst alle wichtigen Formulare und Listen herunterladen, Informationsmaterial bestellen und im E-Learning-Bereich dein Wissen erweitern.

### **[www.antidoping.ch/realwinner](http://www.antidoping.ch/realwinner)**

Real Winner ist ein E-Learning-Angebot von Antidoping Schweiz. Mit Hilfe von interaktiven Filmen und Comics lernst du alles Wichtige über deine Rechte und Pflichten im Kampf gegen Doping. Dein Lernerfolg wird mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

**Kontakt:** Antidoping Schweiz  
Postfach 606, 3000 Bern 22  
Tel 031 359 74 44, Fax 031 359 74 49  
[info@antidoping.ch](mailto:info@antidoping.ch), [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland **antidoping.ch**