

## Merkblatt für den Leistungssport

Die wichtigsten Informationen für alle Athletinnen und Athleten kurz zusammengefasst. Für Zusatzinformationen zu Kontrollpools besteht ein separates Merkblatt.

### Das ist verboten: Kurzfassung der Dopingverstösse

- Vorhandensein einer verbotenen Substanz im Körper des Athleten oder Anwendung einer verbotenen Substanz bzw. einer verbotenen Methode\*
- Weigerung oder Unterlassen, eine Dopingprobe abzugeben
- Umgang mit gesperrten Trainern, Ärzten oder anderen Athletenbetreuern (Check: [antidoping.ch/de/gesetze-und-richtlinien/gesperrte-personen](http://antidoping.ch/de/gesetze-und-richtlinien/gesperrte-personen))
- Mittäterschaft bei einem (versuchten) Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen
- Besitz, Inverkehrbringen oder Verabreichung einer verbotenen Substanz\*
- Besitz oder Inverkehrbringen von Hilfsmitteln bzw. versuchte Anwendung einer verbotenen Methode\*
- Wiederholte Meldepflichtverstösse (nur für Kontrollpoolathleten)

Beispiele für verbotene Substanzen\*: Insulin, Methylphenidat (Ritalin®), Glukokortikoide

Beispiele für verbotene Methoden\*: Infusionen ab 50 ml, Eigenbluttransfusion, Gendoping

\* Sofern kein legitimer medizinischer Grund vorliegt

### Ich verstehe, welche Konsequenzen Doping haben kann

- Sanktionierung und Sperre im Sport
- Körperliche und psychische Veränderungen aufgrund der nachgewiesenen Nebenwirkungen, schwerwiegende gesundheitliche Probleme
- Finanzielle Probleme wegen Wegfall und Rückzahlung finanzieller Unterstützung und Sponsoring sowie wegen Schwierigkeiten von Doping auf dem Arbeitsmarkt
- Verlust von Ansehen und Respekt bei Freunden, Familie, Arbeitgeber, Schule; soziale Isolation

### Diese Themen muss ich im Athletenalltag beachten

#### Strict Liability (verschuldensunabhängige Haftung)

Ich bin jederzeit alleine dafür verantwortlich, dass nichts in meinen Körper gelangt, was verboten ist. Dies beinhaltet z.B. Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente und pflanzliche Substanzen.

Drei Schritte helfen dabei:

- 📣 Ich **sage** den Leuten um mich, dass ich den Anti-Doping-Bestimmungen unterstehe und was das bedeutet. Dies gilt insbesondere bei Themen zur Gesundheit.
- 📍 Ich **überprüfe** alle Medikamente via Datenbank auf [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) oder der Mobile App „Antidoping Switzerland“; ich hinterfrage Nahrungsergänzungsmittel kritisch.
- ❓ Ich **frage** bei Unsicherheiten Leute um Rat, denen ich vertraue. Antidoping Schweiz unterstützt mich ebenfalls gerne.

#### Medikamente & Co.

Medikamente können in mehreren Ländern gleich heissen, aber unterschiedliche Substanzen enthalten. Daher nehme ich nur in der Schweiz gekaufte und geprüfte Medikamente ein oder überprüfe sie via Medikamentenabfragen der jeweiligen nationalen Anti-Doping-Agenturen.

- **Dopingstatus:** Antidoping Schweiz kann nur über den Dopingstatus von Medikamenten aussagen, welche durch Swissmedic zugelassen sind. Dies ist nicht der Fall bei Supplementen sowie pflanzlichen und homöopathischen Arzneien.

- **ATZ:** Wenn Athleten aus medizinischen Gründen eine verbotene Substanz einnehmen bzw. Methode anwenden müssen, benötigen sie eine Ausnahmegewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ).
- **Homöopathische, pflanzliche und ähnliche Mittel:** Verbotene Substanzen können im Ausnahmefall auch in Form homöopathischer Mittel zu positiven Analyseresultaten führen. Dies kann insbesondere auf Urtinkturen und Niedrigpotenzen von dopingrelevanten Wirkstoffen (z.B. auch Nux Vomica bzw. Strychnin und Ephedra bzw. Ephedrin) zutreffen. Mittel, die als erlaubt klassifizierte Wirkstoffe enthalten (z.B. Arnica) sollten nicht zu positiven Analyseresultaten führen.
- **Asthmasprays** sind immer via Medikamentendatenbank zu prüfen sowie der Bedarf mit dem Arzt abzusprechen. Bei einigen Produkten sind von der WADA Grenzwerte angegeben. Dies bedeutet z.B. bei Ventolin® Dosier-Aerosol 100 mcg maximal ca. 16 Hübe täglich sowie bei Symbicort® Turbohaler 200/6 und bei Oxis 6 Turbohaler maximal ca. 8 Hübe täglich.
- **Infusionen** ab 50 ml sind jederzeit verboten. Dies gilt unabhängig vom gelösten Wirkstoff. Das heisst auch Eisen- oder Kochsalzinfusionen ab 50 ml sind verboten.

## Supplemente bzw. Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

In den meisten Fällen sind NEM unnötig, kostspielig und potenziell riskant. NEM sollten nur in Absprache mit Fachpersonen eingesetzt werden, um unerwünschte Nebeneffekte zu verhindern.

- **Verunreinigungen:** NEM können aufgrund von verunreinigten Produktionsanlagen oder mit der Absicht, die Wirkung zu steigern, mit verbotenen oder gesundheitsgefährdenden Substanzen verunreinigt sein, ohne dass diese deklariert sind.
- **Wahl der Produkte:** Deshalb gilt grösste Vorsicht bei der Wahl der Produkte; Inhalte und Hersteller recherchieren. Es werden vertrauenswürdige Schweizer Hersteller und der Verzicht auf Import bzw. Onlinebestellungen empfohlen.

## Spezialthemen

- **Verunreinigte Lebensmittel:** Aus China und Mexiko sind Fälle von verbotenen Substanzen im Fleisch bekannt, was zu unbeabsichtigten Dopingverstössen führen kann. Vorsichtsmassnahmen sind nötig.
- **Cannabis** ist im Wettkampf verboten und die Nachweisdauer kann mehrere Wochen betragen.

## Dopingkontrollen

- Der **Ablauf** einer Dopingkontrolle wird erläutert unter: [www.antidoping.ch/de/kontrollen/kontrollablauf](http://www.antidoping.ch/de/kontrollen/kontrollablauf).
- **Whereabouts:** Kontrollpoolathleten müssen Ihre Aufenthaltsorte laufend übermitteln:  
Detailinformationen dazu: [www.antidoping.ch/de/kontrollpools](http://www.antidoping.ch/de/kontrollpools).

## Als Athlet muss ich jederzeit eine klare Meinung haben

- Ich überlege mir, auf welche Weise ich meine Leistungen und Erfolge erbringen will und ob ich Abkürzungen oder Betrugereien in Betracht ziehe.
- Ich treffe meine Entscheidungen wohl überlegt und folge im Zweifelsfall meinem Bauchgefühl.
- Ich überlege mir, ob und wie ich mich für #cleansport einsetze und die Dopingbekämpfung unterstütze.

## Kontaktmöglichkeiten

Bei Fragen helfen die Spezialisten von Antidoping Schweiz gerne weiter!

- ☑ [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)
  - Zugriff auf die Medikamentendatenbank
  - E-Learning Clean Winner
  - Anonyme Meldungen bei Dopingverdacht übermitteln
- ☑ Informiert bleiben: [www.twitter.com/@antidoping\\_ch](https://twitter.com/antidoping_ch) und [www.facebook.com/antidoping.ch](https://www.facebook.com/antidoping.ch)
- ☑ Born to Run, das mobile Game: [www.roofrunning.com](http://www.roofrunning.com)