

# Merkblatt für den Leistungssport

Die wichtigsten Informationen für alle Athletinnen und Athleten kurz zusammengefasst.

## Das ist verboten: Kurzfassung der Dopingverstösse

- Vorhandensein einer verbotenen Substanz im Körper des Athleten oder (versuchte) Anwendung einer verbotenen Substanz bzw. 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)

## Ich verstehe, welche Konsequenzen Doping haben kann

- Sanktionierung und Sperre im Sport
- Körperliche und psychische Veränderungen aufgrund von Nebenwirkungen, schwerwiegende gesundheitliche Probleme
- Finanzielle Probleme wegen Wegfall und Rückzahlung finanzieller Unterstützung und Sponsoring sowie wegen Schwierigkeiten von Dopern 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 in meinem Umfeld, dass ich den Anti-Doping-Bestimmungen unterstehe und was das bedeutet. Dies gilt insbesondere bei Themen zur Gesundheit.
- 📍 Ich **überprüfe** alle Medikamente via Datenbank Global DRO auf [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) oder der Mobile App auf ihren Doping-Status. Ich hinterfrage Nahrungsergänzungsmittel kritisch.
- ❓ Ich **frage** Leute, denen ich vertraue, um Rat. Antidoping Schweiz unterstützt mich ebenfalls.

### Medikamente & Co.

Medikamente können in mehreren Ländern gleich heissen, aber unterschiedliche Substanzen enthalten. Daher nehme ich nur in der Schweiz gekaufte und von mir überprüfte Medikamente ein bzw. überprüfe im Ausland gekaufte Medikamente via Medikamentenabfrage der jeweiligen nationalen Anti-Doping-Agentur.

- **Doping-Status:** Antidoping Schweiz kann nur über den Doping-Status von Medikamenten aussagen, welche durch Swissmedic zugelassen sind. Dies ist nicht der Fall bei Supplementen bzw. Nahrungsergänzungsmitteln.
- **ATZ:** Wenn Athleten aus medizinischen Gründen eine verbotene Substanz bzw. Methode anwenden müssen, benötigen sie eine Ausnahmegewilligung zu therapeutischen Zwecken (ATZ).
- **Asthmasprays** sind immer via Medikamentenabfrage Global DRO zu prüfen sowie der Bedarf mit dem Arzt bzw. mit der Ärztin abzusprechen. Bei einigen Produkten sind von der WADA Grenzwerte angegeben, die nicht überschritten werden dürfen. Unterhalb der Grenzwerte ist die Anwendung erlaubt.

- **Infusionen** ab 50 ml innerhalb von 6 Stunden sind verboten. Dies gilt unabhängig vom enthaltenen Wirkstoff. Das heisst auch Eisen- oder Kochsalzinfusionen ab 50 ml sind verboten.
- **Erkältungsmittel:** Arzneimittel gegen Erkältungen können im Wettkampf verbotene Stimulanzien enthalten. Als Empfehlung gilt: Bei Anwendung nach Vorschrift (s. Packungsbeilage) sollten solche Arzneimittel mindestens 48 Stunden vor einem Wettkampf abgesetzt werden.

## Supplemente bzw. Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

In vielen Fällen sind NEM unnötig, kostspielig und potenziell riskant. NEM sollten nur in individueller 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, verbotene oder gesundheitsgefährdende Substanzen enthalten, 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 Importe 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 gem. separatem Merkblatt sind nötig.
- **Cannabis** ist im Wettkampf verboten und die Nachweisdauer kann mehrere Tage bis Wochen nach dem Konsum 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 Betrügereien 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 Medikamentenabfrage Global DRO (alternativ via Mobile App)
  - 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)