

Vorbemerkung zu den Themenvorschlägen der NADA für den Unterricht zur Dopingprävention in den Eliteschulen des Sports

Die NADA hat in den vergangenen zwei Jahren während der Durchführung der NADA-Tour durch die Eliteschulen des Sports mit vielen Lehrkräften gesprochen. Dabei wurde immer wieder die Bitte geäußert, den Lehrkräften geeignete Themen und Materialien an die Hand zu geben.

In Zusammenarbeit mit den Kultusministerien der Länder führt die NADA in den nächsten Monaten Lehrerfortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte der Eliteschulen des Sports und anderer Schulen mit Sportschwerpunkten zum Thema Anti-Doping durch. Eine erste Veranstaltung hat am 11.05.2010 in Koblenz stattgefunden. Weitere Veranstaltungen werden folgen und wir sind bemüht, die Anregungen und Ideen der Teilnehmer/innen aufzugreifen und bei der Weiterentwicklung unserer Empfehlungen zu Unterrichtseinheiten in der Schule umzusetzen.

Fertige Materialien können wir aktuell zwar (noch) nicht anbieten, wir haben im pdf jedoch geeignete Themen zusammengestellt. Zudem gibt es Angaben zu Informationsquellen (Broschüren, Internet u.a.). So kann der Unterricht individuell geplant und gestaltet werden.

Das Thema Anti-Doping sollte vor allem im Unterricht an den Eliteschulen des Sports und anderen Schulen mit Sportschwerpunkten eine wichtige Rolle spielen. Damit wird ein Beitrag zu einem sauberen Sport geleistet.

Erläuterungen zu den jeweils genannten Seiten des pdfs „Materialien Lehrerfortbildung“:

Seite 2

Das Thema Doping taucht immer wieder auf – spätestens wenn wieder ein bekannter Sportler durch ein positives Testergebnis in die Schlagzeilen rückt.

Doping und Medikamentenmissbrauch müssen daher zum Thema gemacht werden, um dafür zu sorgen, dass ein Sportler sich nicht dafür entscheidet. Zudem müssen sich die Athleten mit den Rechten und Pflichten vertraut machen, um nicht in sog. Dopingfallen zu geraten.

Seite 6

Der Begriff Doping ist für den Leistungssport reserviert, im nicht organisierten Breiten- und Freizeitsport spricht man von Medikamentenmissbrauch. Die genaue Definition von Doping findet sich im NADA-Code Art. 2.

Doping, Drogen und Medikamentenmissbrauch sind (auch) bei Jugendlichen ein großes Thema. Oftmals steht im sportlichen Bereich das vermeintlich gute Aussehen eines stark trainierten Körpers im Vordergrund.

Doping ist kein sportinternes Problem, sondern ein gesamtgesellschaftliches Problem.

Der Einstieg in die „Pillen-Gesellschaft“ beginnt häufig schon früh, d.h. im Kindesalter, z.B. mit Pillen die die Aufmerksamkeit und Konzentration in der Schule fördern sollen.

Seite 8

Gründe für bewusstes Doping können sein:

Individuelle Motive und Beweggründe

Leistungssteigerung - Erfolgsgarantien erhöhen; Reduzierung von Verletzungs- und Erkrankungspausen; schnellere Regeneration - Schwächephasen vermeiden, Abwendung des drohenden (altersbedingten) Karriere-Endes - Angst vor « social death » nach Karriereende (Bette/Schimank 2000), Fehlende berufliche Perspektive, Gesellschaftlich geprägtes Schönheitsideal, Neugierde und Imitationsverhalten, Zugehörigkeit sichern - Unsicherheit abbauen - Anerkennung gewährleisten

Systemzwänge

wirtschaftliche Abhängigkeit vom Sport, Abhängigkeit von Medien und Sponsoren, Selektionsdruck - geringe Anzahl an Kaderplätzen/Fördergeldern, Vereins- und Verbandsinteressen, dopingfreundliches Milieu, Doping der Konkurrenz, hohe Wettkampfhäufigkeit, fehlende Regenerationszeiten, ständig steigendes Anforderungsprofil, (vermutete) Dopinganwendung der Konkurrenz, politische Instrumentalisierung

Dopende Sportler - Dopingmentalität Schritt für Schritt entwickelt

Psychologen und Soziologen gehen davon aus, dass Menschen vor allem dann Regeln brechen, wenn sie durch Personen, die den Regelbruch befürworten, beeinflusst werden. Es liegt auf der Hand, dass im Sport Trainer, Betreuer und Eltern eine entscheidende Rolle dabei spielen, ob sich Sportlerinnen und Sportler für oder gegen Doping entscheiden.

Die wenigsten Athleten entscheiden sich am Beginn ihrer Karriere bewusst für den betrügerischen Weg.

Seite 10

Damit eine Substanz oder Methode in die Verbotliste aufgenommen wird, muss sie zwei von drei Kriterien erfüllen:

- das Potential, die **Leistung zu steigern**
- das Risiko, die **Gesundheit zu schädigen**
- **gegen den Sportsgeist verstoßen**

Die Verbotliste ist unterteilt in Substanzen, die immer verboten sind, d.h. zu jeder Zeit und in Substanzen, die nur im Wettkampf verboten sind. Zudem gibt es Substanzen, die nur bei bestimmten Sportarten verboten sind, z.B. Alkohol im Bogenschießen.

Es sollte nicht vergessen werden, dass diese Substanzen eigentlich verwendet werden, um kranke Menschen zu heilen. Andersrum können gesunde Menschen erkranken, wenn sie Substanzen zu sich nehmen, die sie aus medizinischer Sicht nicht benötigen. Daher muss auf die Wirkungsweisen, aber ganz besonders auf die Nebenwirkungen von Dopingsubstanzen hingewiesen werden. Jedes noch so harmlose Medikament kann Nebenwirkungen haben – diese müssen nicht sofort eintreten, sondern können sich auch viel

später zeigen. Wussten Sie, dass die durchschnittliche Lebenserwartung bei Tour de France Fahrern bei 54 Jahren liegt?

Die Monitoring Liste ist eine Liste, die von der WADA geführt wird. Substanzen und Methoden die auf der Monitoring Liste stehen, unterliegen besonderer Beobachtung, ihre Wirkung im Sport wird untersucht. Möglicherweise werden diese Substanzen in Zukunft auf die Verbotsliste gesetzt.

Seite 12

Gesundheitlich: Die Nebenwirkungen vieler Dopingmittel sind bereits bekannt. Anabole Substanzen können neben Akne und vermehrten Wassereinlagerungen im Gewebe z.B. auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt erhöhen. Das Hormon HGH kann zu krankhaftem Wachstum v.a. an Organen führen. Treten derartige Veränderungen am Herzen auf, kann dies zum Tod führen. Auch Beta-2-Agonisten können die Herzrhythmus beeinflussen. Die entwässernde Wirkung von Diuretika kann bedrohliche Störungen des Elektrolythaushalts nach sich ziehen. Und dies ist nur eine sehr kleine Auswahl der gesundheitlichen Folgen.

Sozial: Wer dopt, muss damit rechnen, dass das Image des Einzelnen, aber auch der gesamten Sportart Schaden nimmt. Die Achtung und der Respekt vor der Leistung, aber auch vor der Person selbst gehen verloren.

Finanziell: Die Sporthilfe fordert in der Regel die finanzielle Förderung der letzten zwei Jahre zurück. Auch in vielen Sponsorenverträgen sind inzwischen Anti-Doping-Klauseln enthalten, die bei einem Verstoß die Rückzahlung von Sponsorengeldern vorsehen.

Rechtlich: Aus sportrechtlicher Sicht werden zunächst die Wettkampfergebnisse annulliert. Beim Nachweis einer verbotenen Substanz (z.B. Anabolika) wird ein erster Verstoß in der Regel mit einer zweijährigen Sperre geahndet. Dabei sind die Disziplinarorgane der jeweiligen Fachverbände für die Sanktionierung zuständig, sofern sie diese Aufgabe nicht dem DIS (Deutschen Sportschiedsgericht übertragen haben).

Seite 14

Eine gesunde Basisernährung gilt als Parameter für Erfolg im Sport. Ernährung ist für viele Sportler mittlerweile so wichtig wie Training und Schlaf. Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung kann ein junger Sportler alle wichtigen Nahrungsstoffe zu sich nehmen.

Als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) werden Lebensmittel bezeichnet, die dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen. Sie bestehen aus Einfach- oder Mehrfachkonzentraten von Nährstoffen oder anderen Stoffen, die normalerweise mit der Nahrung aufgenommen werden. In der Regel werden sie in "Lebensmittel-untypischer", fertig dosierter Form, also etwa als Tabletten, Kapseln oder Pulver angeboten. Zu den Nahrungsergänzungsmitteln zählen Vitamine (z.B. Vitamin A, B6, C usw.) und Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Eisen und Calcium), Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe, Pflanzen- und Kräuterextrakte sowie Protein- und Kohlenhydrat-Konzentrate.

NEM sollten nur genommen werden, wenn eine medizinisch diagnostizierte Mangelerscheinung vorliegt. Dabei sollte auf Arzneimittel zurückgegriffen werden. Diese unterliegen strengen Kontrollen und Auflagen; so müssen zum Beispiel ausnahmslos alle

Inhaltstoffe in der Packungsbeilage aufgeführt sein, und es muss auf alle möglichen Nebenwirkungen hingewiesen werden.

Seite 17

Ärzte und Apotheker wissen oft nicht, dass ein Patient Leistungssportler ist. Es ist die Pflicht des Sportlers, den Arzt darüber aufzuklären. Selbst Sportärzte sind nicht immer aktuell informiert.

Sollte aufgrund von Krankheit ein Medikament verschrieben werden, ist es für den Sportler wichtig, die enthaltenen Substanzen mit der Verbotliste abzugleichen. Erkundigen kann sich ein Sportler auch unter

- www.nadamed.de
- in der Beispielliste der erlaubten Medikamente und
- telefonisch bei der NADA.

Ist ein Medikament erforderlich, welches eine verbotene Substanz enthält, sind besondere Regeln einzuhalten. Einige Medikamente müssen „nur“ angezeigt werden (Erklärung zum Gebrauch), bei einigen benötigt der Athlet ein ärztl. Attest und für andere ist die Beantragung einer medizinischen Ausnahmegenehmigung erforderlich. Welcher Fall eintritt, ist jeweils abhängig von der Substanz und von der Testpoolzugehörigkeit des Athleten. Im Zweifel gilt: bei der NADA erkundigen!

Um v.a. auch bei Dopingkontrollen bestens vorbereitet zu sein, wird den Athleten empfohlen eine Gesundheitsmappe zu führen, in der alle Krankheiten und eingenommenen Medikamente eingetragen werden. Bei einer Dopingkontrolle müssen im Kontrollformular z.B. die eingenommenen Medikamente der letzten 7 Tage vermerkt werden.

Seite 20

Grundsätzlich wird zwischen Trainings- und Wettkampfkontrollen unterschieden.

Wettkampfkontrollen werden während, vor oder direkt nach einem Wettkampf durchgeführt. Verantwortlich dafür sind die jeweiligen Veranstalter. Während der Olympischen Spiele also z.B. das IOC, während einer Deutschen Meisterschaft in der Leichtathletik z.B. der Deutsche Leichtathletikverband. Ziel der NADA ist es, künftig mehr und mehr auch die Wettkampfkontrollen zu übernehmen.

Die Trainingskontrollen in Deutschland werden von der NADA durchgeführt. Mit Trainingskontrollen ist aber nicht nur gemeint, dass Kontrollen im Training, sondern im Prinzip zu jeder Zeit durchgeführt werden können. Die Kontrolleure können die Sportler auch unangemeldet zu Hause aufsuchen und zur Abgabe einer Dopingkontrolle auffordern. Dies geschieht in der Regel nicht zwischen 6-23 Uhr.

Seite 24

Verantwortung

Spitzensportler müssen sich als moralische Elite begreifen, die durch ihren (medial präsentierten) Erfolg Einfluss auf viele Menschenleben hat. Der Sportheldenstatus bringt ein

eindeutiges „Mehr“ an Verantwortung mit sich. Die Einhaltung von Regeln und Normen und somit des Dopingverbotes, sind Grundvoraussetzung für die sportliche Existenzberechtigung, eine verantwortungsbewusste Vorbildwirkung bildet die „Kür“ des (Spitzen-) Sportlers.

Daraus folgt, dass die Athleten auch dafür verantwortlich sind was in ihren Körper gelangt. Daher sollten Sportler genau darauf achten, was sie zu sich nehmen. Auch geöffnete Getränkeflaschen sollten tabu sein. Nur so kann sich der Sportler bestmöglich schützen. Im Endeffekt ist der Sportler derjenige der den Nachweis erbringen muss, wie z.B. eine verbotene Substanz in seinen Körper gelangt ist.

Die Ausrede „Ich wusste nicht, dass xy verboten ist...“ schützt den Athleten dabei nicht. Allerdings gibt es in dem seit 01.01.2009 geltenden NADA-Code inzwischen eine stärkere Einzelfallgerechtigkeit. Dies ist aber kein Schutz vor Sanktionen.

Den Athleten muss zudem bewusst sein, dass ein positiver Dopingfall einen Schaden für die gesamte Sportart bedeuten kann. Je mehr Dopingsünder in einer Sportart, desto unglaublicher auch die sauberen Athleten.

Seite 26

Regeln

Sport ist im Grunde die willkürliche Überwindung künstlicher, selbst gewählter Hindernisse. Durch Regeln und Normen wird die Eigenwelt des Sports geschaffen, in dieser Welt ist oftmals der Weg das Ziel. Durch Doping und Manipulation wird nicht nur der Weg verändert oder das Hindernis entfernt, sondern auch das Ziel als höchster Wert definiert.

In jeder Sportart gibt es eigene Regeln, die Anti-Doping-Regeln gelten in jeder Sportart – und für alle Athleten!

Ethik

Darunter wird heute die Frage verstanden, was wir tun sollen bzw. was als moralisch gelten kann. Die NADA orientiert sich an einem „humanen Sport“, der auf Doping verzichtet, den fairen Wettbewerb sucht und letztendlich den Menschen human bereichert.

Fairness

Fairness zeigt sich im Rahmen sportlicher Wettkämpfe in dem Bemühen der Sportler, die Regeln konsequent und bewusst (auch unter erschwerten Bedingungen) einzuhalten, sowie den Gegner als Partner zu achten (Fair-Play-Gedanke). Fairness ist eine Tugend, Fairness = der gute Geist des Sports.

Seite 29

Was ist einfacher? Pro- oder Contra Doping zu argumentieren?

Sie werden schnell feststellen, dass die Pro-Doping Argumente wesentlich einfacher zu finden und zu vertreten sind als die Contra-Argumente.

Gerade deswegen ist es so wichtig, den Athleten hier Inhalte zu liefern. Letztendlich muss jeder von sich aus überzeugt sein NEIN zu Doping zu sagen.

Seite 30

Auf Argumente zu reagieren ist manchmal nicht einfach. Bei manchen Pro-Argumenten birgt sich die Gefahr der Berechtigung.

Doch wenn man alles abschafft, was nicht perfekt funktioniert, so wäre es um die Sicherheit in unserem Leben schlecht bestellt. Sollte man z.B. auch Mord und Bankraub freigeben, nur weil nicht alle Sünder erwischt werden können?

Einzelne Schwächen sind also kein Grund gleich ein ganzes System in Frage zu stellen.

Zudem sind im Anti-Doping-Kampf inzwischen viele Schritte unternommen worden, um z.B. die Kontrollsysteme zu verbessern, die Sanktionierung in allen Sportarten anzupassen oder um die internationale Chancengleichheit zu sichern. Die WADA hat sich als ehrgeiziges Ziel gesetzt, bis 2010 in jedem Land eine Anti-Doping-Organisation einzurichten (NADOs also Nationale Anti Doping Organisationen oder RADOs Regionale Anti Doping Organisationen z.B. in Afrika.)