

Merkblatt 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
- Vereitelung, Weigerung oder Unterlassen, eine Dopingprobe abzugeben
- Umgang mit [gesperrten](#) Trainern, Ärzten oder anderen Athletenbetreuern
- Mittäterschaft bei einem (versuchten) Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen
- Besitz, (versuchtes) Inverkehrbringen oder (versuchte) Verabreichung einer verbotenen Substanz
- Besitz oder (versuchte) Inverkehrbringen von Hilfsmitteln zur Anwendung einer verbotenen Methode
- Wiederholte Meldepflichtverstösse (nur für Kontrollpool-Athleten)

Ich verstehe die Konsequenzen von Doping

- 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 Familie, Freunden, Arbeitgeber, Schule; soziale Isolation

Diese Themen muss ich im Athletenalltag beachten

Strict Liability

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

Drei Schritte helfen dabei:

- 📢 Ich **sage** den Leuten in meinem Umfeld, dass ich den Anti-Doping-Regeln unterstehe und was das bedeutet. Bei medizinischer Behandlung oder fachlicher Beratung, informiere ich die jeweiligen Fachpersonen darüber, dass ich den Anti-Doping-Bestimmungen unterstehe.
- 📍 Ich **überprüfe** vorab den Doping-Status von Medikamenten via Datenbank Global DRO auf www.antidoping.ch oder auf der Mobile App. Ich hinterfrage Nahrungsergänzungsmittel kritisch.
- ❓ Ich **frage** Leute, denen ich vertraue, um Rat. Antidoping Schweiz unterstützt mich ebenfalls.

Medikamente

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 in der Schweiz registrierten Medikamenten Auskunft geben. Nahrungsergänzungsmittel sind nicht in der Datenbank aufgeführt, da diese nicht von Swissmedic reguliert sind.
- **ATZ:** Wenn Athleten aus medizinischen Gründen eine verbotene Substanz bzw. Methode anwenden müssen, benötigen sie eine [Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken](#) (ATZ).
- **Asthmamedikamente** können, abhängig von den enthaltenen Substanzen, der Dosierung und dem Verabreichungsweg, gemäss Dopingliste verboten, erlaubt oder nur bis zu einem bestimmten Dosierungsgrenzwert erlaubt sein. Deren Doping-Status ist daher immer individuell mit der Medikamentenabfrage Global DRO zu prüfen.

- **Intravenöse Infusionen** und/oder Injektionen von mehr als 100 ml innerhalb von 12 Stunden sind gemäss Dopingliste eine verbotene Methode. Dies gilt unabhängig vom enthaltenen Wirkstoff. Das heisst, auch Eisen- oder Kochsalzinfusionen ab 100 ml sind verboten.
- **Erkältungsmittel:** Medikamente gegen Erkältungen können im Wettkampf verbotene Stimulanzien enthalten. Als Empfehlung gilt: Bei Anwendung nach Vorschrift (siehe Packungsbeilage) sollten solche Arzneimittel mindestens 48 Stunden vor einem Wettkampf abgesetzt werden. Zudem sind in der Schweiz diverse Grippe- und Erkältungsmedikamente erhältlich, welche keine verbotenen Substanzen enthalten.

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 verbotene oder gesundheitsgefährdende Substanzen enthalten, ohne dass diese deklariert sind. Dies aufgrund verunreinigter Produktionsanlagen oder durch absichtliche Beimischung, um die Wirkung des Produktes zu steigern.
- **Wahl der Produkte:** Es ist grösste Vorsicht bei der Wahl der Produkte geboten. Inhaltsstoffe und Hersteller sollten gut recherchiert werden. Es werden in erster Linie unabhängig zertifizierte oder alternativ vertrauenswürdige Schweizer Hersteller mit Bezug zum Leistungssport empfohlen. Antidoping Schweiz rät vom Import bzw. von der Onlinebestellung von NEM ab.

Spezialthemen

- **Verunreinigte Lebensmittel:** Aus China, Guatemala und Mexiko sind Fälle von verbotenen Substanzen im Fleisch bekannt, was zu unbeabsichtigten Dopingverstössen führen kann. Vorsichtsmassnahmen sind nötig (siehe «[Merkblatt Nahrungsmittelkontamination](#)»).
- **Cannabis** ist im Wettkampf verboten und kann mehrere Tage bis Wochen nach dem Konsum noch bei Dopingkontrollen im Wettkampf nachgewiesen werden. Antidoping Schweiz empfiehlt Athleten daher generell auf den Konsum von Cannabis zu verzichten.

Dopingkontrollen

- Der **Ablauf** einer Dopingkontrolle wird erläutert unter: www.antidoping.ch/de/kontrollen/kontrollablauf
- **Whereabouts:** Kontrollpool-Athleten müssen Ihre Aufenthaltsorte laufend übermitteln. Detailinformationen dazu: www.antidoping.ch/de/kontrollpools

Ich habe eine klare Meinung!

- Ich überlege mir, auf welche Weise ich meine Leistungen und Erfolge erbringen will und sage «Nein» zu Abkürzungen.
- Ich toleriere kein Doping in meinem Umfeld und gebe allfällige Informationen dazu an Antidoping Schweiz weiter.
- Ich äussere mich öffentlich auf Social Media zu #cleansport, und positioniere mich als sauberer Athlet.

Kontaktmöglichkeiten

Bei Fragen hilft Antidoping Schweiz gerne weiter: whereabouts@antidoping.ch; +41 (0)31 550 21 21.

- ☑ Webseite: www.antidoping.ch
 - Zugriff auf die Medikamentenabfrage [Global DRO](#) (alternativ via Mobile App)
 - E-Learning [Clean Winner](#)
 - [Anonyme Meldungen](#) bei Dopingverdacht übermitteln
- ☑ Social Media:
 - www.twitter.com/@antidoping_ch
 - www.facebook.com/antidoping.ch