

GEMEINSAM GEGEN DOPING für den DJK

Anti-Doping Lehrgang 13. Dezember 2025



Lisa Kniebeler

NADA Ressort Prävention

lisa.kniebeler@nada.de

www.gemeinsam-gegen-doping.de / www.nada.de

GEMEINSAM GEGEN DOPING

Internationaler Standard für Dopingprävention (ISE):

*„Ein zentraler Grundsatz des Standards für Dopingprävention besagt dabei, dass die ersten Erfahrungen eines*r Athleten*in mit der Anti-Doping-Arbeit nicht einer Kontrollsituation entsprechen, sondern im Rahmen präventiver Maßnahmen erfolgen soll.“*

→ **Dopingprävention vor Dopingkontrolle**

→ **Begleitung von Athlet*innen & deren Umfeld über gesamte Laufbahn**

Wie können wir das erreichen?

Zusammenarbeit der NADA-Prävention u.a.

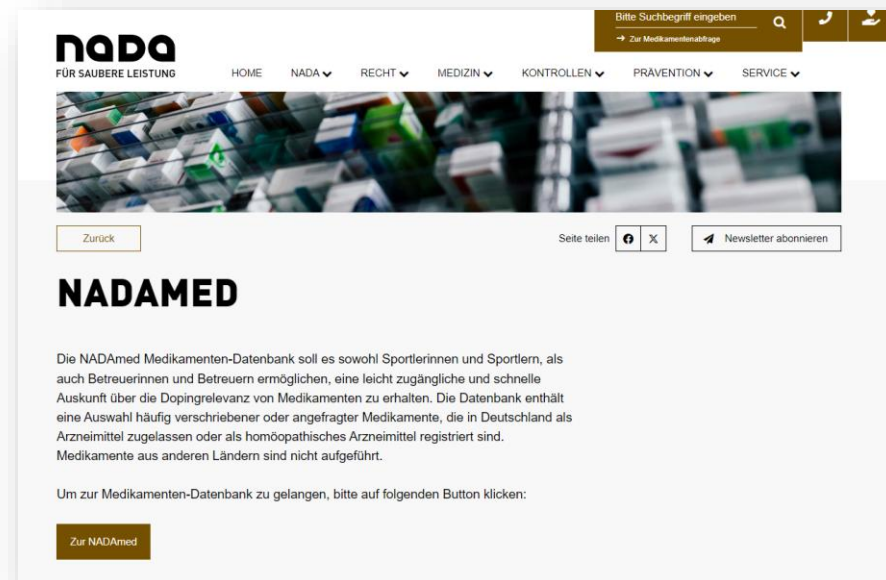
- mit Spitzenverbänden
- mit 16 Landessportbünden/Landessportverbänden
- mit Landesfachverbänden
- mit weiteren Organisationen im Sport

-> Viele kostenlose Angebote für alle Zielgruppen!

DAS 1X1 DER DOPINGPRÄVENTION

NADAmед Medikamentendatenbank

- Überprüfung Dopingrelevanz von Medikamenten –> Eingabe von Substanzen bzw. Inhaltsstoffen
- In **NADA2go App** (iOS & Android) integriert und als Browser-Variante verfügbar



nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

HOME NADA ▼ RECHT ▼ MEDIZIN ▼ KONTROLLEN ▼ PRÄVENTION ▼ SERVICE ▼

nada.de → Medizin → NADamed
Medikamentensuche

2 Medikament(e)

mucosolvan

Suchen

Legende

✓
Wirkstoff / Arzneimittel ist in der angegebenen Darreichungsform erlaubt.

✗
Wirkstoff / Arzneimittel ist in der angegebenen Darreichungsform verboten.

− Mucosolvan

Art der Anwendung	Einsatz innerhalb von Wettkämpfen	Einsatz außerhalb von Wettkämpfen
oral	✓	✓

Rezeptpflichtig: Nein

Wirkstoff(e): Ambroxol

+ Spasmo-Mucosolvan

Datum: 12.12.2025 Zeit: 12:50 | Bitte beachten Sie unsere Nutzungsbedingungen.
ID: 20251212-125010-XPVtl (wird gespeichert für eventuelle Rückfragen.)

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

HOME NADA ▼ RECHT ▼ MEDIZIN ▼ KONTROLLEN ▼ PRÄVENTION ▼ SERVICE ▼

nada.de → Medizin → NADamed
Medikamentensuche

2 Medikament(e)

mucosolvan

Suchen

Legende

✓
Wirkstoff / Arzneimittel ist in der angegebenen Darreichungsform erlaubt.

✗
Wirkstoff / Arzneimittel ist in der angegebenen Darreichungsform verboten.

+ Mucosolvan

− Spasmo-Mucosolvan

Art der Anwendung	Einsatz innerhalb von Wettkämpfen	Einsatz außerhalb von Wettkämpfen
oral	✗	✗

Rezeptpflichtig: Ja

Wirkstoff(e): Ambroxol, Clenbuterol

Hinweis:
Die Anwendung dieses Medikaments ist jederzeit verboten. Weitere wichtige Informationen zu Asthmasprays finden sie [hier](#).

Dopingfalle Hausapotheke

- Mucosolvan (erlaubt) & Spasmo Mucosolvan (verboten)

→ Vorsicht bei ähnlich klingenden Namen und Variationen von Medikamenten - z.B. auch Aspirin (erlaubt) & Aspirin Complex (im Wettkampf verboten)



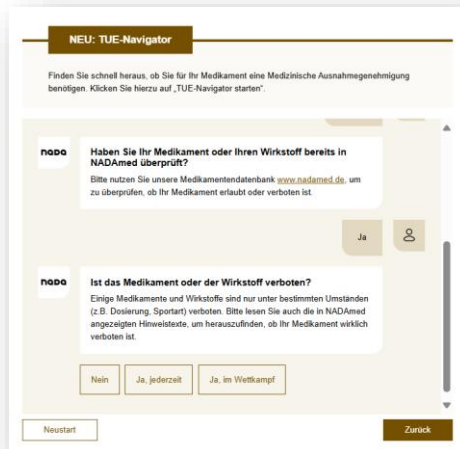
GEMEINSAM
GEGEN DOPING

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

LEISTUNGSSPORT & KRANKHEIT

In der Praxis

- Eine Vielzahl von Präparaten ist erlaubt – [Beispielliste zulässiger Medikamente](#)
- Möglichkeit bzw. Vorgehen einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) zur medizinisch notwendigen Anwendung verbotener Substanzen oder Methoden richtet sich nach Testpool- oder Ligazugehörigkeit
- Athlet*innen, die keinem Testpool der NADA angehören, benötigen vorab keine TUE bzw. kein medizinisches Attest, alle Infos dazu auf der [NADA-Homepage](#)!



The screenshot shows the 'NEU: TUE-Navigator' interface. At the top, it says 'Finden Sie schnell heraus, ob Sie für Ihr Medikament eine Medizinische Ausnahmegenehmigung benötigen. Klicken Sie hierzu auf „TUE-Navigator starten“'. Below this, there are two main sections. The first section asks 'Haben Sie Ihr Medikament oder Ihren Wirkstoff bereits in NADAMED überprüft?' and provides instructions to use the NADAMED database at [www.nadamed.de](\"http://www.nadamed.de\"). It has a 'Ja' button and a user icon. The second section asks 'Ist das Medikament oder der Wirkstoff verboten?' and provides instructions to read the NADAMED guidelines. It has three buttons: 'Nein', 'Ja, jederzeit', and 'Ja, im Wettkampf'. At the bottom, there are 'Neustart' and 'Zurück' buttons.

→ NEU: [TUE Navigator](#)
auf der NADA-Homepage

NEU: TUE-Navigator

Finden Sie schnell heraus, ob Sie für Ihr Medikament eine Medizinische Ausnahmegenehmigung benötigen. Klicken Sie hierzu auf „TUE-Navigator starten“.

Sie sich jederzeit gerne an das Ressort Medizin der NADA wenden.

nada

Bitte wählen Sie zunächst Ihre Sportart aus.

Sollte Ihre Sportart nicht aufgeführt sein, wählen Sie bitte „Andere“ aus.

Skisport



nada

Haben Sie Ihr Medikament oder Ihren Wirkstoff bereits in NADAMED überprüft?

Bitte nutzen Sie unsere Medikamentendatenbank www.nadamed.de, um zu überprüfen, ob Ihr Medikament erlaubt oder verboten ist.

Nein

Ja

Ja, aber nicht gefunden

Neustart

Zurück

NEU: TUE-Navigator

Finden Sie schnell heraus, ob Sie für Ihr Medikament eine Medizinische Ausnahmegenehmigung benötigen. Klicken Sie hierzu auf „TUE-Navigator starten“.

nada

Ist das Medikament oder der Wirkstoff verboten?

Einige Medikamente und Wirkstoffe sind nur unter bestimmten Umständen (z.B. Dosierung, Sportart) verboten. Bitte lesen Sie auch die in NADAMED angezeigten Hinweistexte, um herauszufinden, ob Ihr Medikament wirklich verboten ist.

Ja, im Wettkampf



nada

Müssen Sie das Medikament voraussichtlich während eines Wettkampfes anwenden?

Sofern die WADA für eine bestimmte Sportart keinen anderen Zeitraum zugelassen hat, ist der Zeitraum „innerhalb des Wettkampfs“ grundsätzlich der Zeitraum kurz vor Mitternacht (um 23:59 Uhr) am Tag vor einem Wettkampf, an dem die Athletin oder der Athlet teilnehmen soll, bis zum Ende dieses Wettkampfs und Beendigung der entsprechenden Dopingkontrollen.

Neustart

Zurück

Beispiele aus dem TUE-Navigator

NEU: TUE-Navigator

Finden Sie schnell heraus, ob Sie für Ihr Medikament eine Medizinische Ausnahmegenehmigung benötigen. Klicken Sie hierzu auf „TUE-Navigator starten“.

nada

Ist es nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin möglich, ein alternatives, erlaubtes Medikament oder eine erlaubte Behandlungsmethode anzuwenden?

Sollten Sie das Medikament bereits aufgrund eines medizinischen Notfalls angewendet haben, wählen Sie „Nein“ aus, um zu überprüfen, ob Sie eine rückwirkende TUE beantragen müssen.

Nein



nada

Gehören Sie einem Testpool der NADA an?

Die Zugehörigkeit zu einem Testpool betrifft meist Bundeskader-Athlet*innen oder Angehörige von Nationalmannschaften. Über die Aufnahme in einen Testpool werden Sie schriftlich informiert.

Ja



Neustart

Zurück

NEU: TUE-Navigator

Finden Sie schnell heraus, ob Sie für Ihr Medikament eine Medizinische Ausnahmegenehmigung benötigen. Klicken Sie hierzu auf „TUE-Navigator starten“.

nada

Nehmen Sie in nächster Zeit an internationalen Wettkämpfen teil?

Ich weiß es noch nicht



nada

Für Ihr Medikament benötigen Sie eine TUE, die vor Beginn der Therapie vorliegen muss.

Bitte senden Sie Ihren TUE-Antrag mit allen geforderten Unterlagen an die NADA. Sollten Sie das Medikament bereits angewendet haben, z.B. aufgrund eines Notfalls, müssen Sie eine rückwirkende TUE beantragen. Weitere Informationen und das TUE-Antragsformular finden Sie [hier](#). Eine TUE der NADA ist zunächst nur auf nationaler Ebene gültig. Wenn Sie in Zukunft an einem internationalen Wettkampf teilnehmen wollen, müssen Sie vorab Ihre TUE vom Internationalen Verband anerkennen lassen. Bitte wenden Sie sich hierzu an Ihren Internationalen Sportfachverband.

Neustart

Zurück

Beispiele aus dem TUE-Navigator



GEMEINSAM
GEGEN DOPING

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

DAS 1X1 DER DOPINGPRÄVENTION

Ausgangslage: NEM gehören für viele Sportler*innen (und Nicht-Sportler*innen) dazu

- NEM zählen zu Lebensmitteln – es erfolgt keine Kontrolle wie bei Arzneimitteln
- Risiko der Überdosierung oder absichtlicher/ unabsichtlicher Kontamination mit aus Dopingsicht verbotenen Substanzen

Kölner Liste® - Lösungsansatz und Unterstützung für Sportler*innen

- Datenbank mit chargengeprüften Mitteln = dort aufgeführte NEM weisen ein minimiertes Dopingrisiko auf
- Die Verantwortung – analog zu Medikamenten – liegt bei Sportler*innen



DAS 1X1 DER DOPINGPRÄVENTION

Produkt

Orthomol Vitamin D3+K2

Chargenuntersuchungen am Zentrum für Präventive Dopingforschung der DSHS Köln

Chargen-Nr.	Haltbar bis	Analyse-Datum	Labor-Analyse 
2500436	30.04.2028	18.08.2025	ohne Beanstandung
2311060	31.01.2026	29.08.2024	ohne Beanstandung
2207463	31.03.2025	27.10.2023	ohne Beanstandung
2203626	31.01.2024	27.10.2022	ohne Beanstandung

Selbstauskunft des Unternehmens

Von den Unternehmen, die am Produktionsprozess beteiligt sind, werden keine Prohormone bzw. Anabolika produziert!



Im Herstellungs-, Verarbeitungs-, Vertriebsprozess kann ein Kontakt mit Prohormonen bzw. Anabolika ausgeschlossen werden!



Die Kölner Liste® kann nicht:

- ... eine 100%ige Sicherheit vor Dopingfallen bieten (Verfahrenstechnisch unmöglich)
- ... vor Gefahren durch Überdosierung und Wechselwirkungen schützen
- ... Aussagen zur Sinnhaftigkeit und Wirkung berücksichtigen

Die Kölner Liste® kann:

- ... die Gefahr von Dopingfallen für Athlet*innen deutlich minimieren
- ... die Bereitschaft von Herstellern steigern, ihre Produkte freiwillig kontrollieren zu lassen und korrekt zu kommunizieren
- ... die Sensibilität bei dem Thema grundsätzlich erhöhen

INFOBLATT

Infoblatt

Cannabis und Hanfprodukte im Sport



Cannabis wird in allen Bevölkerungsgruppen konsumiert. Athlet*innen sollten sich jedoch bewusst sein, dass für Sie besondere sportrechtliche Regeln gelten. Die wichtigsten Informationen zur Anwendung von Cannabis und Hanfprodukten im Sport haben wir auf diesem Infoblatt zusammengestellt.

Bei weiteren Fragen stehen die Mitarbeiter*innen der NADA gerne per E-Mail an medizin@nada.de oder per Telefon unter +49 (0) 228 812 92 - 132 zur Verfügung!

1. Welche Regeln gelten für Cannabis/Cannabinoide im Sport?

Die Anwendung von Cannabinoiden ist nach dem Regelwerk der Welt Anti-Doping Agentur (WADA)¹ im Wettkampf verboten. Zudem dürfen Cannabinoide bei einer Wettkampfkontrolle nicht nachgewiesen werden, auch wenn die Anwendung außerhalb des Wettkampfes erfolgte. Zu den Cannabinoiden zählen insbesondere Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) und andere in Cannabis, Haschisch und Marihuana enthaltene Verbindungen, sowie Cannabinomimetika. THC gilt zudem als Suchtmittel im Sinne des Nationalen Anti-Doping Codes.²

Einzige erlaubte Ausnahme ist die Substanz Cannabidiol (CBD), siehe hierzu auch Frage 5. Cannabinoide sind nach dem Konsum bis zu mehreren Wochen im Urin nachweisbar. Daher empfiehlt sich im Leistungssport ein genereller Verzicht auf den Gebrauch von Cannabis.

2. Hat die Teillegalisierung von Cannabis in Deutschland Auswirkungen auf die Anwendung von Cannabis im Sport?

Nein, die Teillegalisierung von Cannabis in Deutschland hat auf das international gültige Regelwerk der WADA keinen Einfluss.

Der Nachweis von Cannabinoiden (außer CBD) im Rahmen einer Wettkampfkontrolle kann weiterhin einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen darstellen und entsprechend sanktioniert werden.

3. Besteht ein unbeabsichtigtes Dopingrisiko durch den Passivkonsum von Cannabis, z.B. bei Partys?

Die WADA hat für Carboxy-THC (Hauptmetabolit von THC) einen weltweit gültigen Grenzwert festgelegt. Danach gelten Wettkampf-Dopingproben mit einer Carboxy-THC-Konzentration von mehr als 150 ng/ml Urin als positiv, von weniger als 150 ng/ml Urin als negativ.

Das bedeutet, dass insbesondere für Athlet*innen, die kurz vor oder innerhalb des Wettkampfes aktiv THC konsumiert haben, oder chronisch THC konsumieren, ein hohes Risiko besteht, bei einer Wettkampfkontrolle positiv auf THC getestet zu werden.

Der Grenzwert wurde von der WADA festgelegt, um positive Dopingproben zu reduzieren, die potenziell auf die Anwendung von THC außerhalb von Wettkämpfen oder die unbeabsichtigte passive Aufnahme zurückzuführen sind. Nichtsdestotrotz empfiehlt die NADA, insbesondere kurz vor Wettkämpfen auch den passiven Konsum von Cannabis so weit wie möglich zu reduzieren.

¹ The World Anti-Doping Code, The 2024 Prohibited List, International Standard 1.1.2024

² Nationaler Anti-Doping Code 2021



4. Können im Krankheitsfall Medizinal-Cannabis oder THC-haltige Arzneimittel eingesetzt werden?

Wie auch für andere verbotene Substanzen besteht für Athlet*innen grundsätzlich die Möglichkeit, im Krankheitsfall für Medizinal-Cannabis und THC-haltige Arzneimittel eine Medizinische Genehmigung (englisch: *Therapeutic Use Exemption*, kurz TUE) zu beantragen.

Athlet*innen, die einem Testpool oder bestimmten Profiligen angehören, müssen die TUE vor der Teilnahme an Wettkämpfen bei der NADA beantragen.

Athlet*innen, die keinem Testpool angehören, müssen erst nach einer Dopingkontrolle eine rückfällige TUE bei der NADA beantragen. Bei der Teilnahme an internationalen Wettkämpfen soll die TUE-Beantragung vorab bei ihrem Internationalen Sportfachverband nach den Regeln für TUEs erkundigt werden.

Die TUE wird nur dann erteilt, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind. So muss das Vorliegen einer diagnostizierten Erkrankung nachgewiesen werden. Auch muss es sich um eine Erkrankung handeln, die eine Behandlung erfordert, und es darf keine angemessene erlaubte Alternative bestehen. Bei einem TUE-Antrag muss hierzu eine umfangreiche und fachärztliche Dokumentation vorgelegt werden.

Cannabis oder THC-haltige Arzneimittel ärztlich verordnet wurden, bedeutet das, dass die oben genannten Kriterien erfüllt sind!

Physician Guidelines der WADA werden Cannabinoide aktuell lediglich in der Guideline *Management in Sport* (Schmerzmanagement im Sport) als Behandlungsoption bei insbesondere neuropathischen Schmerzen genannt.³

Athlet*innen, die eine Therapie mit Cannabis oder THC-haltigen Arzneimitteln planen, sollten sich zusätzlich der Vorgaben für eine TUE per E-Mail bei der NADA erkundigen.

Konsum von CBD- oder Hanf-Produkten sicher?

CBD-Produkte sind in Deutschland u.a. als Nahrungsergänzungsmittel, Lebensmittel, oder Aromäole im Handel.

Der Konsum von Hanf-Produkten besteht die Möglichkeit, dass unbekannte Konzentrationen von Cannabinoiden enthalten sein können. Eine unabhängige Kontrolle des THC-Gehalts ist praktisch nicht möglich. Auch wenn auf den Etiketten von CBD- und Hanf-Produkten angegeben wird, dass der THC-Gehalt sehr niedrig ist, kann diese Aussage durch die Analyse überprüft werden.

Athlet*innen sollten sich bewusst sein, dass auch die unbeabsichtigte Aufnahme von verbotenen Substanzen einen Dopingverstoß darstellen kann.

Es empfiehlt daher, zur Sicherheit auf den Konsum jeglicher CBD- und Hanf-Produkte zu verzichten.

Das Infoblatt ist auch in englischer Sprache verfügbar.

<https://www.nada.de/en/resources/therapeutic-use-exemption/tue-physician-guidelines-pain-management>
auch unter <https://www.nada.de/de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/hanfamen-hanftee-hanftee-wie-stellt-man-sich-dar>

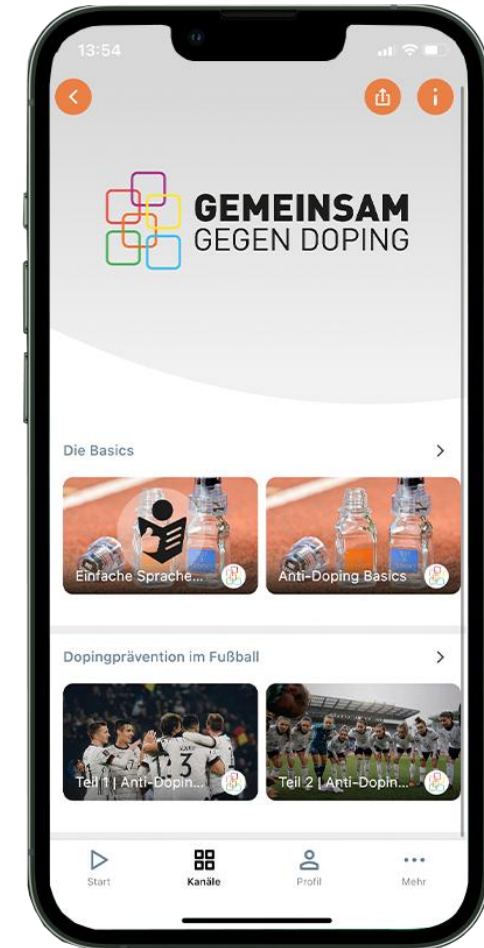
→ Infoblatt zu Cannabis und Hanfprodukten im Sport



E-LEARNING

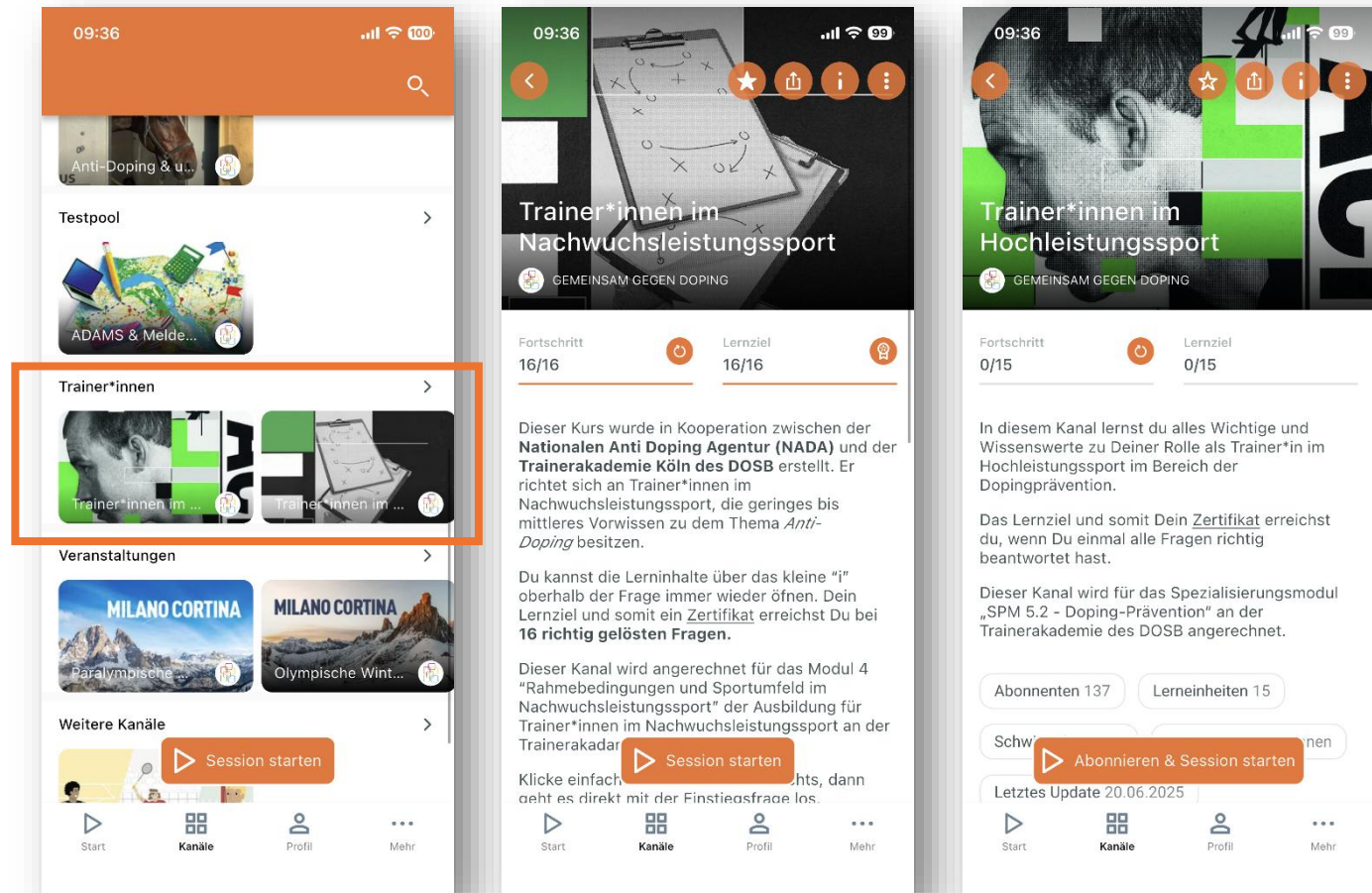
GEMEINSAM GEGEN DOPING E-Learning in der [Lern-App chunkx](#)

- Digital alles Wichtige & Wissenswerte zum Thema Dopingprävention -> selbstständige Onlinekurse
- Angebot via App und Browser – zeitlich & örtlich flexibel
- Registrierung, Log-In -> Deutsche Jugendkraft bei sportspezifischen Angaben auswählen
- Verschiedene Kurse: Anti-Doping Basics + Einfache Sprache, ADAMS und Meldepflichten, Pferdesport, Olympics und Paralympics, Trainer*innen
- Zertifikat als Nachweis



ZIELGRUPPE: TRAINER*INNEN

GEMEINSAM GEGEN DOPING E-Learning in der [Lern-App chunkx](#)



Nachwuchsleistungssport

- Zuständigkeit und Aufgaben der NADA
- Wissen und Umgang mit Informationsquellen zu Medikamenten und NEM
- Unterstützung der Sportler*innen

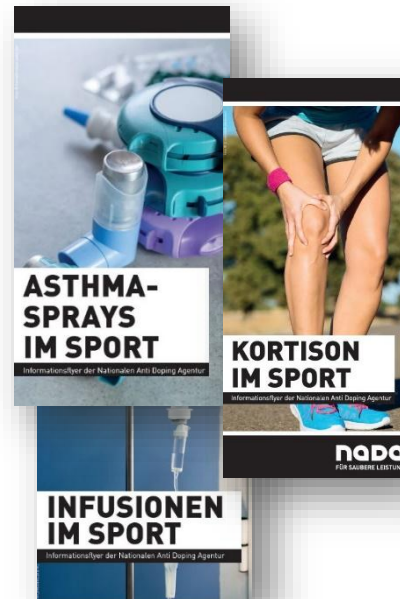
Hochleistungssport

- Wissen zu Testpools und damit verbundene Rechte und Pflichten (z.B. ADAMS)
- Medikamente und NEM im internationalen Kontext
- Hilfe zur Selbsthilfe für Sportler*innen

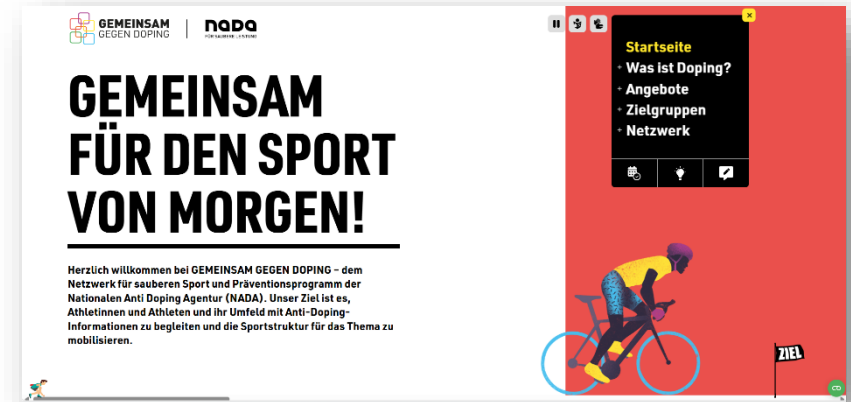
INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN (U.A.)



Broschüren für verschiedene Zielgruppen



Medizinische Infoflyer



GEMEINSAM GEGEN DOPING Homepage

BROSCHÜREN

TYLERS TOUR DE CHANCE

Aus Erfolg kann man einiges lernen. Oft noch viel mehr aus dem Scheitern. Was man von jemandem lernen kann, der sich mit mit beidem auskennt? Lest selbst.



14

DUALE KARRIERE

Es ist toll, wie sehr Du Dich für Sport begeisterst. Damit diese Begeisterung aber nicht alles andere Wichtige im Leben verdrängt, empfehlen wir, Dich mit der Idee der dualen Karriere zu beschäftigen.

Einbahnstraße Sport

Eine Karriere im Hochleistungssport heißt: Sport bestimmt einen Großteil Deines Lebens. Ab einem bestimmten Leistungsniveau verbringst Du die meiste Zeit in Sporthallen und auf Sportplätzen. Andere Interessen werden vernachlässigt oder ganz aufgegeben. Und die Menschen, mit denen Du Dich tagtäglich umgibst, haben irgendwann auch nur noch alle mit Sport zu tun. Das macht auch nichts – so lange die Sportkarriere läuft. Doch nach deren Ende oder auch dann, wenn sich der ganz große Traum vom Profisport nicht erfüllt, steht die Frage im Raum: Was nun?

20

DUALE KARRIERE

Nicht nur auf den Sport konzentrieren

Das Risiko, bewusst oder unbewusst zu Dopingmitteln zu greifen, steigt, je stärker Du Dich auf die sportliche Karriere konzentrierst. Denn solltest Du irgendwann den Punkt erreichen, wo es außer dem Sport nichts gibt, das Dir Freude bereitet oder womit Du Dir auch vorstellen kannst, Geld zu verdienen, dann steht sofort alles auf dem Spiel, wenn Du keine sportlichen Erfolge mehr hast. Ein Satz, den man von Doping-Übernern kennt:



DIE KOMMEN ZUM ESSEN

Bewusst und ausgewogen ernähren – genügt das für Sportler*innen bereits, um in Wettkampfform zu kommen?

Du wirst sie nicht nur kennen, sondern einige von ihnen wahrscheinlich auch nehmen: Nahrungsergänzungsmittel (NEM), also Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, eine ernährungsspezifische oder -physiologische Wirkung zu haben. Sie werden als unbedenklich eingeschätzt, teilweise wird auch zu ihrer Einnahme geraten. So weit, so harmlos.

Dieser Text wäre also gar nicht nötig, wenn Du nicht Leistungssportler*in wärst. Viele wissen nämlich nicht, dass NEM mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein können. Diese stehen meistens nicht auf der Verpackung, und vielleicht weiß die Herstellerfirma auch gar nicht, dass ihr Produkt nicht sauber ist. Oder hast Du schon

mal eine Verpackung gesehen mit dem Hinweis „Kann Spuren von Nüssen, Ei und verbotenen Substanzen enthalten?“ So kann auch niemand wissen, welche Wirkungen oder Nebenwirkungen davon ausgehen. Für Dich als Athlet*in kann es jedoch erhebliche Folgen haben, falls Du aufgrund eines solchen verunreinigten Mittels positiv getestet wirst. Denn letztlich bist Du verantwortlich dafür, welche Substanzen in Deinem Körper sind. Wichtig ist also, genau wie bei Medikamenten, gut informiert zu sein.

Die Kölner Liste®, mittels derer Hersteller über die Zusammensetzung ihrer Produkte informieren, ist direkt unter www.koelner-liste.com abrufbar. Sie ist zwar nicht als Liste generell unbedenklicher NEM zu verstehen, wird Dir aber enorm dabei helfen, Risiken abschätzen zu können.

Mehr Informationen zum Thema findest Du außerdem in unserer ANTI-DOPING BASICS Broschüre.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL (NEM)

19

Pro Athletes

DAS GROSSE VORBILD

Eben noch selbst Nachwuchsathlet*in gewesen, jetzt schon Ratgeber*in für die Kleinen: Ein kurzer Text über Verantwortung

Denn Verantwortung, insbesondere gegenüber Jüngeren, kommt inner- und außerhalb Deiner Sportart zum Tragen. Agiere deshalb als Vorbild und gehe mit gutem Beispiel voran. Denn auch Du kannst Deinen Teil dazu beitragen. Deine Sportart sauber zu halten, ihre Beliebtheit zu steigern und Glaubwürdigkeit zu sichern. Wenn man als Athlet*in von den Idolen der Kindheit spricht, fallen einem meist nur die Personen ein, die als Poster an der Wand hingen oder im Fernsehen bei großen Events starteten. Dabei wird gerne vergessen, dass man damals schon im direkten Sportumfeld anging, sich Vorbilder zu suchen. Nämlich ältere Sportler*innen. Die coolen Großen.

Nun gehörst Du inzwischen auch zu diesem exklusiven Club. Jüngere schauen buchstäblich zu Dir auf und vielleicht einige sportliche Tricks ab. Und schon ist sie da, die Verantwortung. Man muss den Kleinen natürlich ein gutes Vorbild sein. Nun soll das hier keine Moralpredigt werden. Stattdessen möchten wir nur kurz daran erinnern, dass alles, was man als ältere*r Sportler*in in Gegenwart vom Nachwuchs sagt und tut, auf sehr aufmerksamem Boden fällt. Von einem selbst vielleicht nur als Witz gemeintes, wird hier schnell für bare Münze genommen. Es versteht sich also von selbst, dass man die Maßstäbe für sauberen Sport nicht nur an sportliche Abläufe, sondern auch an das Verhalten und die Sprache anlegt. Eines sollte man dabei nicht vergessen: Man lebt es nicht nur, man lebt es auch vor.

Die eigene Vorbildfunktion zu erfüllen ist Voraussetzung für echten Erfolg!

VORBILDFUNKTION

9

Young Athletes



GEMEINSAM
GEGEN DOPING

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

BROSCHÜREN

ALLES SPIELT EINE ROLLE

Egal, was man sagt: Ihre Worte haben besonderes Gewicht. Das zeigt sich auch an zwei wichtigen Rollen, die Sie innehaben.

DIE TRAINER*INNENROLLE: VORBILD

Dass wir den Begriff „Vorbild“ herausstellen, hat einen Grund: Wenn Sie als Trainer*in mit Jugendlichen arbeiten, brauchen Sie nicht nur Informationen über die altersgemäße Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten Ihrer Schützlinge: Es ist auch hilfreich, zu wissen, welche seelischen Entwicklungsprozesse im Jugendalter zu bewältigen sind. Die Idealvorstellungen vom eigenen Ich stehen auch bei Sportler*innen oft im Widerspruch zur Wahrnehmung durch andere. Selbstzweifel sind ebenso möglich wie Selbstüberschätzung. Für Erwachsene ist der Umgang mit Jugendlichen in dieser Phase eine besondere Herausforderung. Einerseits gilt es, die Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihr Streben nach Autonomie so weit wie möglich zu unterstützen. Andererseits ist es wichtig, ihnen Grenzen aufzuzeigen und die Einhaltung von Regeln konsequent einzufordern. Vorbilder spielen deshalb eine große Rolle. Vorbilder wie Sie. Den Jugendlichen Zuversicht und Lebensperspektiven zu vermitteln gehört ebenso dazu, wie als verlässliche Bezugsperson da zu sein und vorzuleben, dass es sich lohnt, das eigene Handeln an Werten auszurichten. Gerade das Engagement im Sportverein bietet dazu hervorragende Möglichkeiten – wenn Sie als Trainer*in sich der entsprechenden Verantwortung bewusst sind.

Heutzutage nehmen die Forderungen, Trainer*innen, in verschiedensten Bereichen Präventionsarbeit zu leisten, stetig zu. Die Verantwortung im Rahmen der Anti-Doping-Arbeit macht da natürlich keine Ausnahme. Wie Sie diese sinnvoll in den Trainingsalltag einbinden können, zeigt wir unter anderem durch die Einblendung eines Spitzentrainers in diesem Heft. Darüber hinaus versteht sich das Ressort Prävention der NADA als stets ansprechbarer Partner für alle Ihre Fragen rund um das Thema Anti-Doping-Arbeit.

ROLLENSCHWINGUNG

ALLES WAS RECHT IST

Ein kurzer Exkurs in die Grundlagen zum Thema „Anti-Doping-Gesetz“.

Das Gesetz gegen Doping im Sport (Anti-Doping-Gesetz) gilt nicht nur für Athlet*innen, sondern auch für Trainer*innen. Die Strafbarkeit für Hintermänner, die Doping initiieren, wurde verschärft: Trainer*innen, Betreuer*innen, (Mannschafts-)Ärzt*innen und Funktionär*innen können sich strafbar machen, wenn sie ein Dopingmittel herstellen, mit diesem Handel treiben, es veräußern, abgeben, Inverkehrbringen, verschreiben oder ein Dopingmittel oder eine Dopingmethode bei einer anderen Person anwenden.

Nach Artikel 2.10 des Nationalen Anti-Doping Codes (NADC) dürfen Athlet*innen und andere Personen nicht mit Trainer*innen, Manager*innen, Ärzt*innen oder anderen Betreuer*innen zusammenarbeiten, die aufgrund eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen gesperrt sind oder die in einem Straf- oder Disziplinarverfahren im Zusammenhang mit Doping verurteilt wurden. Die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) hat eine Liste aller gemeldeten Betreuer*innen veröffentlicht, die gesperrt sind und mit denen Athlet*innen der Umgang verboten ist.

Die Liste basiert auf Informationen und Entscheidungen der Anti-Doping-Organisationen, die der WADA zur Verfügung gestellt wurden. Die WADA aktualisiert die Liste vierteljährlich.

JURISTISCHER EXKURS



Coach



Anti-Doping Basics



**GEMEINSAM
GEGEN DOPING**

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

GEMEINSAM GEGEN DOPING für den DJK

Anti-Doping Lehrgang
13. Dezember 2025

Danke!

Lisa Kniebeler

NADA Ressort Prävention

lisa.kniebeler@nada.de

www.gemeinsam-gegen-doping.de / www.nada.de

