

Ausbildung Trainer B- Lizenz

# Hausarbeit

Sportart Karate

Thema

Doping, Drogen und andere Substanzen  
im Leistungssport

Verfasser:

Wolfgang Apelt, Thomas-Mann-Str. 31 in 07743 Jena

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	2
1. Einführung.....	3
2. Substanzen.....	3
2.1. Doping.....	3
2.2. Häufige Drogen.....	7
3. Ethische Betrachtungen.....	9
4. Kontrollmöglichkeiten.....	10
4.1. Definition und Dopingliste.....	10
4.2. Dopingkontrolle.....	12
4.3. Sanktionen.....	13
5. Die Rolle des Trainers.....	14
5.1. Vorbild.....	15
5.2. Lehrer.....	15
5.3. Vertrauensperson.....	15
5.4. Helfender.....	15
6. Literaturverzeichnis.....	17
Erklärung .....	18

## **Vorwort**

Die vorliegende Arbeit richtet sich an alle Übungsleiter und Karatelehrer, welche im Leistungsbereich mit ihren Schülern arbeiten. Natürlich ist der Einsatz von Drogen, Medikamenten und Dopingmitteln auch für engagierte Breitensportler ein Thema. Diese Hausarbeit soll Ihnen eine kleine Orientierung dafür geben, wie Sie Ihrer hohen Verantwortung gegenüber Ihren Schülern, den Eltern, ja der Gesellschaft in einer Zeit gerecht werden, in der es für viele ein Normalzustand ist, Höchstleistungen in allen Bereichen zu liefern und sich dabei dieser oder jener „Hilfsmöglichkeiten“, wie beispielsweise Drogen, Medikamenten oder Dopingmitteln zu bedienen. Ich würde mich freuen, wenn die Beachtung dieses sehr aktuellen Themas, in den Dojos weiter zunehmen würde.

Danken möchte ich an dieser Stelle Herrn Hans-Josef Müller, vom Institut für Sportwissenschaften der Friedrich Schiller Universität Jena, der mir bei der Anfertigung dieser Hausarbeit eine sehr große Hilfe war. Nicht nur durch seine fundierten Fachkenntnisse auf dem Gebiet von Gesundheit, Sport und Medizin, sondern auch durch sein überaus großes Engagement und seine Persönlichkeit als Karatelehrer, ist er ein gutes Beispiel für junge Sportler auf ihrem Weg.

## 1. Einführung

Leistungssteigernde Mittel sind seit Beginn der Menschheit existent und werden als solche genutzt. Werden sie als Nahrung oder Nahrungsergänzung aufgenommen, gibt es daran auch nichts auszusetzen. Wer kennt nicht die angenehme Wirkung von Schokolade oder Honig? Es wird jede Menge Energie für sportliche Aktivitäten geliefert, Wohlbefinden stellt sich ein, Lebensfreude und Geselligkeit wachsen an.

Medikamente sind eigentlich dazu entwickelt worden, die Gesundheit wieder herzustellen, dienen also einem heilsamen Zweck. Oft wird ihre Einnahme notwendig sein, um Krankheiten zu bekämpfen oder ihnen vorzubeugen. Oft sind sie allerdings überflüssig und gerade hier liegen die Gefahren.

Wir wollen fit, stark und leistungsfähig sein. Kopfschmerzen? Nimm doch eine Tablette! Angst vor dem Versagen oder Schlafstörungen durch übermäßiges Training? Dagegen gibt es doch Pillen! Stress in der Schule oder mit den Eltern? Ein paar Tropfen, und alles ist wieder gut! Schmerzen oder andere körperliche oder seelische Beschwerden sind in der Regel eine Kritik des Körpers an die Lebensumstände. Anstatt die Lebensumstände in Ordnung zu bringen und zu halten, wird oftmals der einfache Weg gewählt und kurzerhand geschaut, welches Mittelchen denn nun die notwendige Hilfe bringen kann. Viel zu leichtfertig werden dabei mögliche Nachteile für die Gesundheit des eigenen Körpers, oder beim Kampfsport auch die Gesundheit des Übungspartners aufs Spiel gesetzt.

Dopingmittel im Sport sind ein Widerspruch in sich. Sport soll der Gesundheit und dem Wohlbefinden dienen. Dopingmittel sind dazu geeignet, die Leistungsfähigkeit der Sportler zu steigern. Die Wirkstoffe der verschiedenen Dopingmittel können jedoch auch eine lebensbedrohliche Gefährdung der Gesundheit verursachen, zumindest aber die Gesundheit des Sportlers schädigen. In Wirklichkeit ist der Gebrauch von Dopingmittel vor diesem ernstesten Hintergrund nicht zu rechtfertigen.

Drogen nehmen in unserer heutigen Gesellschaft einen immer breiteren Platz ein. Die anhaltende Diskussion um die Legalisierung von Drogen führt bei vielen Menschen dazu, Handel, Besitz und Einnahme von Drogen sehr leichtfertig zu betrachten. Dabei wird sehr schnell vergessen oder verdrängt, welches Gefahrenpotential der Drogenkonsum in sich birgt.

## 2. Substanzen

### 2.1.Doping

Die medizinische Kommission des IOC hatte folgende Dopingdefinition herausgegeben:

*Doping ist die Verwendung von Substanzen aus den verbotenen Wirkstoffgruppen und Anwendung verbotener Methoden*

*Verbotene Wirkstoffgruppen sind:*

- *Stimulantien*
- *Narkotika*
- *Cannabinoide*
- *Anabole Wirkstoffe*
- *Peptidhormone*
- *Beta-2-Agonisten*
- *Wirkstoffe mit antiöstrogener Wirkung*
- *Maskierungsmittel*
- *Corticosteroide*

*Verbotene Methoden sind:*

- *Verbesserung der Sauerstofftransportkapazität*
- *Pharmakologische, chemische und physikalische Manipulation*
- *Gendoping*

*Verbotene Wirkstoffe in speziellen Sportarten:*

- *Alkohol*
- *Beta-Blocker*
- *Diuretika*

Inzwischen gibt es eine neue Definition der Welt Anti-Doping Agentur (WDA) seit 01.01.2004 (siehe Punkt 4.1.)

### Stimulantien

Hierbei handelt es sich um Aufputschmittel. Sie stimulieren das Zentralnervensystem und bewirken eine kurzfristige Leistungssteigerung und hebt das Selbstvertrauen. Dadurch tritt eine Verbesserung der Stimmungslage ein. Die sonst nicht verwendeten Leistungsreserven des Körpers werden mobilisiert und Erschöpfungszustände treten erst viel später ein. Der Körper kann dadurch sehr schnell überlastet werden und die Körperfunktionen können zusammenbrechen. Im Extremfall kann die Überlastung zum Tod führen. Stimulantien werden in Sportarten anzutreffen sein, die Ausdauer oder Maximalkraft erfordern, ebenso wahrscheinlich sind Stimulantien aber auch in Schnellkraftsportarten wie Boxen oder Karate. Stimulantien sind nur während des Wettkampfes verboten.

### Narkotika

Narkotika sind vor allem Schmerzmittel. Sie beseitigen Schmerzzustände und verändern die Stimmungslage. Narkotika wie Morphin oder Heroin verändern die Wahrnehmung und stören die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit der Sportler. Sie führen durch gefährliche Überlastungen beim Sport zum Herzversagen und Tod des Sportlers. In Kampfsportarten wie Boxen und Karate, ist mit der Anwendung von Narkotika zu rechnen.

## Cannabis

Cannabis ist eigentlich eine Hanfpflanze, die den Wirkstoff THC enthält. Dieses THC erhöht die Aktivität bestimmter Hirnstrukturen. Dies führt dazu, dass die Sportler lockerer mit Gefahrensituationen umgehen und risikobereiter sind. Gerade in Kampfsportarten oder Sportsportarten wird Cannabis wahrscheinlich häufiger verwendet.

## Anabole Wirkstoffe

Anabole Wirkstoffe sind mit dem männlichen Sexualhormon Testosteron chemisch verwandt. Sie werden vorrangig verwendet, um den Muskelaufbau zu unterstützen. Außerdem werden männlich-sexualspezifische Wirkungen (Aggressivität) unterstützt. Bei Missbrauch von anabolen Wirkstoffen, insbesondere bei erhöhter Dosierung, treten gesundheitliche Risiken auf. Sie können sich bei Männern vor allem in gestörten Hodenfunktionen oder starkem Brustwachstum äußern. Bei Frauen angewendet, kann der Menstruationszyklus gestört werden und es kann zu einer Vertiefung der Stimme kommen. Bei den Benutzern führen anabole Wirkstoffe in höherer Dosierung erkennbar zu erhöhten Aggressionen, Aknebildung, Bluthochdruck, krankhaften Schädigungen der Leber und des Kardiosystems. Bei Jugendlichen kann die Wachstumsphase auch vorzeitig beendet sein. Anabolika sind vorrangig in Kraftsportdisziplinen anzutreffen. Sie sind während des Wettkampfes und auch außerhalb von Wettkämpfen verboten!

## Peptidhormone

Hierbei handelt es sich um körpereigene Botenstoffe, die hormonelle Regelungen beeinflussen. Man kennt Wachstumshormone, die das Wachstum von Knochen und Muskeln anregen und Hormone, welche die Produktion von roten Blutkörperchen unterstützen (EPO). Dadurch kann der Sauerstofftransport im Körper verbessert und die Ausdauerleistung gesteigert werden. Nebenwirkungen sind auch bei diesen körpereigenen Stoffen wahrscheinlich. Sie äußern sich in abnormem Wachstum von Händen und Füßen wie es in der pubertären Phase Jugendlicher geschieht, aber auch im Wachstum innerer Organe. Die starke Vermehrung von roten Blutkörperchen erhöht die Gefahr einer Blutverdickung bis hin zu Gefäßverschlüssen. Peptidhormone werden vorrangig in Ausdauersportarten und Kraftsportarten verwendet. Sie sind in Kampfsportarten weniger zu erwarten. Während und außerhalb des Wettkampfes sind sie verboten.

## Beta-2-Agonisten

Diese Wirkstoffe ähneln in ihrer Wirkung sowohl den Anabolika als auch den Stimulantien. In der Medizin werden Beta-2-Agonisten bei der Behandlung von Asthma eingesetzt. In höherer Dosis als bei der Asthmabehandlung, eignen sie sich zur Unterstützung beim Muskelaufbau. Im Sport sind Beta-2-Agonisten zur Inhalation und auch dann sind nur bestimmte Stoffe erlaubt.

Beta-2-Agonisten werden häufiger in Kraft- und Schnellkraftsportarten zur Anwendung gebracht. Sie sind während und außerhalb des Wettkampfes verboten.

### Antiöstrogene

Diese Stoffe sind nur bei Männern verboten, weil sie dazu geeignet sind, die Nebenwirkungen von anabolen Wirkstoffen zu kompensieren. Die äußere Erkennbarkeit der Verwendung von anabolen Wirkstoffen (z.B. Brustwachstum) soll mit Antiöstrogenen verhindert werden. Sie sind während und außerhalb des Wettkampfes verboten.

### Maskierungsmittel

Als Maskierungsmittel bezeichnet man Substanzen, die dazu geeignet sind, den Nachweis leistungssteigernder Substanzen zu verschleiern. Sie selbst besitzen keinerlei leistungssteigernde Wirkung. Sie sind während und außerhalb des Wettkampfes verboten.

### Corticosteroide

Corticosteroide sind entzündungshemmende Wirkstoffe, die das Schmerzempfinden dämmen. Sie sind am Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten beteiligt und üben eine regulierende Funktion aus. Diese Steroide werden wegen ihrer euphorisierenden Wirkung eingenommen. Bei falscher Dosierung können sie zu psychischen Störungen, Bluthochdruck und Überbelastung führen. Corticosteroide werden am ehesten in Ausdauersportarten angewendet.

### Verbotene Methoden

Zu den verbotenen Methoden zählt die Verbesserung der Sauerstofftransportkapazität durch Zufuhr von Eigen- oder Fremdblut sowie die Gabe künstlicher Sauerstoffträger. Diese Methode ist vorrangig bei Ausdauersportdisziplinen zu erwarten.

Verboten ist auch die Urinmanipulation mit der Zielstellung, bei Dopingkontrollen nicht entdeckt zu werden.

### Gendoping

Gendoping ist gegenwärtig noch nicht in der Anwendung, aber in der Zukunft ein neues Thema.

### Verbotene Wirkstoffe in speziellen Sportarten

Zu den verbotenen Wirkstoffen zählen Alkohol, Betablocker und Diuretika. Diese Mittel sind in der Medizin als Lösungsmittel, aber auch als Heilmittel im Einsatz.

Die Wirkung von Alkohol ist genügend bekannt und soll daher nicht umfassend erläutert werden.

Im Wettkampf und in entsprechend geringer Dosis, kann Alkohol die Konzentration und Koordination verbessern, Spannungen lösen, die Angschwelle herabsetzen und die Aggressivität steigern. In höherer Dosierung ist Alkohol ein Sicherheitsrisiko. Die Wahrnehmung wird herabgesetzt, die Reaktionsgeschwindigkeit sinkt und die Feinmotorik ist erheblich gestört. Gerade in Kampfsportarten wie Karate steigt das Verletzungsrisiko erheblich an.

Betablocker setzen die Herzfrequenz herab und haben eine beruhigende Wirkung. Sie könnten in Sportdisziplinen eingesetzt werden, bei denen innere Ruhe und Konzentration erforderlich ist.

Diuretika sind Abführmittel, die den Körper entwässern. Sie werden zur schnellen Gewichtsreduktion eingesetzt, oder auch um das Vorhandensein verbotener Substanzen im Urin durch seine Verdünnung zu verhindern. Der Missbrauch dieser Mittel kann den Wasser- und Mineralienhaushalt im Körper stören und zu Muskelkrämpfen und Nierenschäden führen.

## **2.2. Häufige Drogen**

Drogen sind psychoaktive Substanzen. Im Leistungssport häufiger anzutreffen sind beispielsweise Drogen wie Kokain, Heroin, Snus, Ecstasy und Cannabis.

Kokain: Es zählt zu den natürlichen Stimulantien und kann aus den Blättern des Koka Strauches gewonnen werden, der in Südamerika wächst. Kokain ist ein weißes Pulver und wird geschnupft. Es wird durch die Nasenschleimhaut aufgenommen und kann sie entsprechend schädigen. Kokain in kleinen Mengen eingenommen, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und unterdrückt gleichzeitig Gefühle wie Hunger, Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Das wohl bekannteste Beispiel von Kokainmissbrauch ist der Fall um den früheren Fußballstar Diego Armando Maradona, der 1994 bei der Fußball WM des Dopings mit Kokain überführt wurde. Aber auch vor dem Radprofi Marco Pantani, der am 14.02.2004 tot in einem Hotel aufgefunden wurde, machte der Kokain-Konsum keinen Bogen. Kokaingebrauch führt zur Gewöhnung und Sucht. Es ist in der Regel mit schweren körperlichen und geistigen Verfallserscheinungen verbunden.

Snus: Diesen Namen trägt eine recht neue Modedroge, die bei Sportlern in letzter Zeit häufiger beobachtet wurde. Snus ist durch die schwedische Tabakindustrie populär geworden. Es wird vorwiegend in Schweden hergestellt und ist daher vor allem in nordischen Sportdisziplinen im Gebrauch. Seine Wirkung beruht auf dem im Tabak enthaltenen Nikotin. Snus wird jedoch nicht geraucht, sondern unter die Ober- oder Unterlippe geschoben und das Nikotin gelangt über die Mundschleimhäute direkt in den Blutkreislauf. Snus, oder auch Dipp oder Snuff genannt, erzeugt eine stark anregende Wirkung, verbunden mit einem Hochgefühl. Dem Hochgefühl folgt jedoch eine Phase der Beruhigung. Snus und das darin enthaltene Nikotin stehen nicht auf der Dopingliste und sind somit legal.

Die Einnahme ist jedoch mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Es kann zu Übelkeit und Schwindelgefühl führen, schädigt die Mundschleimhaut, fördert Zahnausfall und Mundkrebs.

Ecstasy: Ist eine stimulierende Droge, die voll synthetisch hergestellt wird. Weite Verbreitung findet Ecstasy in der Partyszene, in der ihre aufputschende Wirkung sehr geschätzt wird. Tanzen und feiern bis der Arzt kommt ist dort das Motto. Ohne Ecstasy ist der Körper nur in der Lage, etwa 80 % seiner tatsächlichen Kräfte zu mobilisieren. Dies ist ein Gebot zum Schutz des Organismus vor dem völligen Versagen. Über diese Grenze von ca. 80% der Leistungsfähigkeit, wird der Körper nur bei besonderen Anforderungen (Selbsterhaltungstrieb) aktiviert. Stimulantien wie Ecstasy können die Leistungsfähigkeit bis zur völligen Erschöpfung steigern. Gerade in den Kampfsportarten wäre Ecstasy „geeignet“, den Leistungsbereich deutlich zu erweitern.

Ecstasy wird in Form von Tabletten oder Kapseln ( Snowball, ADAM, EVE, E,) geschluckt. Die Einnahme von Ecstasy äußert sich nach der Einnahme (30 bis 60 Minuten) durch eine Erhöhung der Herzfrequenz. Die optische, akustische und rhythmische Wahrnehmung wird gesteigert. Die Sportler werden agiler, schmerzunempfindlicher, es treten keine Ermüdungserscheinungen auf und sie spüren weder Durst noch Hunger. Die Wirkung hält bis zu 6 Stunden an, kann jedoch durch Einnahme weiterer Tabletten verlängert werden. Natürlich können auch negative Begleiterscheinungen auftreten. Sportler die keinen Durst spüren, dehydrieren sehr schnell und können bei starkem Flüssigkeitsverlust kollabieren. Keinen Schmerz zu spüren mag vorteilhaft klingen, aber der Schmerz ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der vor Überlastung schützen soll. Unerwünschte Nebenerscheinungen können auch Koordinationsstörungen sein, was gerade im Karate fatale Folgen haben kann. Ebenso wurde beim Gebrauch von Ecstasy bereits Unruhe, Erbrechen, ein lebensbedrohlicher Anstieg der Körpertemperatur, Nierenversagen und Kreislaufversagen bis hin zum plötzlichen Herzstillstand festgestellt.

Heroin: Ist ein Opiumderivat und wird aus Rohopium gewonnen. Es handelt sich um den getrockneten Extrakt des milchigen Saftes aus der Kapsel des Schlafmohns. Es wird in gelöster Form aufgenommen und direkt in die Blutbahn gespritzt. Einzeldosen von 10-20 mg sind die „Regel“. Eine tödliche Einzeldosis beginnt ab 60 mg.

Heroin wirkt schmerzstillend und euphorisierend. Es führt jedoch zu einem sehr schnellen körperlichen und geistigen Verfall und birgt ein sehr hohes Suchtpotential.

Nach dem Spritzen von Heroin tritt ein kurzzeitiger starker „Kick“ ein, der mit einem Hochgefühl, gesteigertem Selbstwertgefühl und einer gewissen Lockerheit einhergeht. Die Wirkung einer Einzeldosis hält etwa 3 bis 6 Stunden lang an.

Dauerhafter Heroinkonsum führt zu feststellbaren Persönlichkeitsveränderungen, steigert die Aggressivität und schädigt Gehirn, Leber, Magen und Darm nachhaltig. Der Umgang mit unreinen Spritzen erhöht die Infektionsgefahr und ermöglicht die Übertragung von Viren (Aids usw.).

Dem aufmerksamen Übungsleiter können Nadelstiche in der Haut im Bereich der Armbeuge, zwischen den Finger usw. relativ leicht auffallen.

Cannabis: Hierbei handelt es sich um Produkte aus der Hanfpflanze, die den Wirkstoff (Tetrahydrocannabinol) THC enthalten. Cannabis erlebt, gefördert von der öffentlich geführten Diskussion um die Freigabe (Besitz und Handel) der psychoaktiven Substanz THC, derzeit eine gewisse Renaissance. Cannabis wird vorwiegend geraucht, kann aber auch als Nahrungsmittel (Kekse, Kuchen, Brot usw.) aufgenommen werden. Die Einnahme von Cannabisprodukten selbst ist derzeit legal. Der Wirkstoff THC führt u.a. zu erhöhten Aktivitäten bestimmter Gehirnstrukturen und verstärkt sowohl Wahrnehmung und Empfinden. Cannabisprodukte könnten in Sportarten eingesetzt werden, die eine erhöhte Risikobereitschaft erfordern, weil sie etwaige Ängste hemmen und selbst schwierige Aufgaben leichter erscheinen lassen, als sie in der Realität sind. Der Einsatz von THC ist deshalb im Wettkampf verboten. Die THC Konzentration im Urin darf gegenwärtig nicht höher sein als 15 ng/ml. Gerade in den Kampfkünsten sollte mit dem Missbrauch von Cannabisprodukten gerechnet werden!

### **3. Ethische Betrachtungen**

Ethische Betrachtungen sollen das Verständnis dafür erweitern, was Sportler in Bezug auf Doping, Drogen oder Medikamente unternehmen dürfen, was als moralisch gelten kann. Die Meinungen dazu gehen in der Praxis weit auseinander und nicht selten entstehen daraus handfeste Konflikte zwischen Sportlern und der öffentlichen Meinung bzw. den Dopingkontrolleuren.

Zunächst ist daher zu klären, was Sport bzw. der sportliche Wettkampf eigentlich darstellt. Das Wort Sport kommt aus dem englischen Sprachraum und bedeutet so viel wie Zeitvertreib und sich vergnügen. Inzwischen ist Sport eine Sammelbezeichnung für die spielerische Selbstentfaltung, sowie am Leistungsstreben ausgerichtete, in unterschiedlichsten Formen ausgeübte körperliche Betätigung. Sport soll die physische und psychische Leistungsfähigkeit verbessern und dem Wohlbefinden dienen. Sport ist u. a. Freude an der Selbststeigerung, auch ohne die verschiedenen Organisationsformen der sportlichen Betätigung. Daneben steht der, meist an Regeln gebundene Wettbewerb, der zumeist innerhalb bestimmter Organisationen erfolgt. Er ist in der Regel ein freiwilliger Leistungsvergleich. Regeln werden aufgestellt, um sportliche Leistungen vergleichen zu können.

In der gegenwärtigen Diskussion um Doping, Drogen und Medikamentenmissbrauch gibt es zahlreiche Argumente pro oder kontra. Folgende Gedanken sollen in der Diskussion nicht aus dem Blickfeld geraten:

Alles was in Bezug auf Doping, Drogen oder Medikamente seitens Sportler, Trainer oder Betreuer unternommen wird, nicht medizinisch notwendig ist und der Leistungssteigerung dient, schadet der Gesundheit der Sportler. Es bricht vereinbarte Regeln und macht einen sportlichen Vergleich unmöglich.

Wenn jemand gedopt ist, wird seine Leistungsgrenze verschoben. Sportliche Betätigung soll eigentlich dazu beitragen, das eigene biologisch- normale Leistungsvermögen festzustellen.

Der regelwidrige Gebrauch stellt einen Verstoß gegen die Gleichbehandlung dar. Eine Chancengleichheit wäre nicht gegeben.

Teilweise werden Dopingmaßnahmen bagatellisiert, in dem behauptet wird, dass Leistungssport immer eine ungesunde Belastung darstellt. Da kommt es auf eine eventuelle Gesundheitsschädigung durch unerlaubte Mittel oder Methoden nicht an. Diese Argumentation taugt lediglich dazu, die Gesundheit der Sportler zu ruinieren! Sie stellt eine grobe Missachtung der Sportler als Persönlichkeit dar.

Gegen das Doping spricht, dass gerade in Kampfsportarten gedopte Wettkämpfer ihren Gegner verletzen könnten, weil der Gegner körperlich unterlegen sein könnte. Als Gegenargument wird angeführt, dass doch beide „Gegner“ verbotene Mittel anwenden könnten. Auch diese Argumentation stellt eine grobe Missachtung der Sportler als Persönlichkeiten dar. Für einen Leistungsvergleich im Wettkampf sind unerlaubte Mittel oder Methoden nicht erforderlich, da sie mit der Sportart an sich nicht verbunden sind.

Gegen das Doping spricht die sportliche Fairness und Gleichheit der Chancen. Es verhilft zu einem Wettbewerbsvorteil, der naturgemäß nicht gewollt ist. Als Gegenargument wird dazu angeführt, dass es niemals absolute Chancengleichheit gibt. Es gibt immer Sportler, die bessere Ausrüstungen, günstigere Trainingsbedingungen oder mehr Zeit zum Trainieren haben, weil sie finanziell vielleicht besser gestellt sind. Ganz sicher sind die Trainingsvoraussetzungen niemals gleich. Sie dürfen jedoch im Interesse der Gesundheit der Sportler nicht durch unerlaubte Mittel ausgeglichen werden.

Wer dopt, der betrügt auch die Konsumenten (Zuschauer) bei sportlichen Veranstaltungen, weil die Zuschauer eine natürliche und regelgerechte Leistung voraussetzen. Dagegen wird gern argumentiert, dass es den Zuschauern gleich ist, wie sportliche Leistungen erzielt werden.

Weil Doping laut Regelwerk verboten ist, stellt Doping eine Missachtung der Regeln dar und ist somit unfair. Wer heimlich dopt, ist sogar ein Betrüger. Sportler, die an sportlichen Vergleichen teilnehmen, gehen im Regelfall davon aus, dass alle Teilnehmer die vereinbarten Regeln einhalten und nicht arglistig täuschen wollen.

## **4. Kontrollmöglichkeiten**

### **4.1. Definition und Dopingliste**

Die aktuelle Definition der Welt Anti-Doping Agentur (WADA) gilt seit 01.01.2004. In Artikel 1 und 2 des World Anti-Doping Codes sind die verschiedenen Abschnitte der Definition zusammengefasst:

## Artikel 1 Definition

Doping ist definiert als ein- oder mehrmaliger Verstoß gegen die Anti-Doping-Regeln, wie sie in Artikel 2.1 bis 2.8 ausgewiesen sind.

## Artikel 2 Verstöße gegen die Anti-Doping-Regeln

2.1 Die Anwesenheit einer verbotenen Substanz, deren Metaboliten oder eines Markers in einer dem Athleten entnommenen Probe.

2.2 Die Anwendung bzw. der Versuch der Anwendung einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode.

2.3 Verweigerung oder Nichterfüllung (ohne ausreichende Begründung) der Abgabe einer Probe nach Aufforderung zur Dopingkontrolle entsprechend der Autorisierung durch die Anti-Doping-Regeln.

2.4 Verhinderung der Verfügbarkeit bei Kontrollen außerhalb des Wettkampfes einschließlich des Unterlassens der Aufenthaltsmeldepflicht.

2.5 Betrug oder der Versuch des Betruges bei der Dopingkontrolle.

2.6 Besitz von verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden.

2.7 Weitergabe jeglicher verbotener Substanzen oder verbotener Methoden.

2.8 Anstiftung, Mitbeteiligung, Unterstützung oder Ermutigung zur Anwendung oder zum Versuch einer Anwendung einer verbotenen Substanz oder verbotener Methode oder jegliche Art der Beteiligung an einem Verstoß gegen die Anti-Doping Regeln.

Die Dopingliste gliedert sich auch weiterhin in:

### **Verbotene Wirkstoffe und Methoden während des Wettkampfes**

- *Stimulantien*
- *Narkotika*
- *Cannabinoide*
- *Anabole Wirkstoffe*
- *Peptidhormone*
- *Beta-2-Agonisten*
- *Wirkstoffe mit antiöstrogener Wirkung*
- *Maskierungsmittel*
- *Corticosteroide*

*Verbotene Methoden sind:*

- *Verbesserung der Sauerstofftransportkapazität*
- *Pharmakologische, chemische und physikalische Manipulation*
- *Gendoping*

### **Verbotene Wirkstoffe und Methoden während und außerhalb des Wettkampfes**

- *Anabole Wirkstoffe*
- *Peptidhormone*
- *Beta-2-Agonisten*
- *Wirkstoffe mit antiöstrogener Wirkung*
- *Maskierungsmittel*
- *Corticosteroide*

*Verbotene Methoden sind:*

- *Verbesserung der Sauerstofftransportkapazität*
- *Pharmakologische, chemische und physikalische Manipulation*
- *Gendoping*

### **Verbotene Wirkstoffe in speziellen Sportarten**

- *Alkohol*
- *Beta-Blocker*
- *Diuretika*

### **Spezifizierte Substanzen**

Die hier aufgelisteten Substanzen können auf Grund ihrer einfachen Verfügbarkeit und weiten Verbreitung in medizinischen Produkten, unter Umständen unbeabsichtigt verwendet werden. Ein festgestellter Dopingverstoß kann in diesem Fall zu einer reduzierten Sanktion führen.

- *Stimulantien: Ephedrin, L-Methylamphetamin, Methylephedrin*
- *Cannabinoide*
- *Inhalierte Beta 2 Agonisten (Ausnahme Clenbuterol)*
- *Diuretika*
- *Maskierende Substanzen: Probenecid*
- *Beta-Blocker*
- *Alkohol*

## **4.2. Dopingkontrolle**

Dopingkontrollen werden in der Bundesrepublik Deutschland entsprechend den Rahmen-Richtlinien der WADA und der Nationalen Anti-Doping Agentur (NADA) geregelt. Sie finden bei den Sportwettkämpfen und auch außerhalb von Wettkämpfen als Trainingskontrolle statt.

Die Auswahl der zu kontrollierenden Sportler erfolgt aufgrund der Platzierung, durch das Los oder das Zufallsverfahren, sowie bei bestehendem Dopingverdacht. Im Regelfall werden dafür Urinproben genommen. In manchen Fällen werden auch Blutproben erforderlich.

Ablauf einer Dopingkontrolle:

Der Verlauf der Dopingkontrolle wird protokolliert. Beispielsweise wird die Verwendung von Medikamenten innerhalb der letzten 48 Stunden vermerkt. Zunächst aber werden die Personalien des Sportlers aufgenommen, der kontrolliert werden soll. Am Ende der Kontrolle bestätigt der Sportler mit seiner Unterschrift den korrekten Ablauf der Dopingkontrolle im Protokoll.

Der Sportler wählt zunächst eines von mehreren Kontrollsets aus. In jedem der Kontrollsets (durchsichtiger Plastikbeutel) befinden sich neben dem Urinbecher zwei Plastikcontainer. Der Container für die A-Probe ist grün, der Container der B-Probe ist gelb. Außerdem befinden sich zwei mit Codenummern versehene Glasflaschen im Kontrollset.

Die Urinabgabe des Sportlers findet unter Aufsicht des Kontrolleurs (Sichtkontrolle erforderlich) statt. Der abgegebene Urin wird zu 2/3 in die A-Probe und zu 1/3 in eine B-Probe auf die Glasflaschen verteilt. Die Probeflaschen werden dann versiegelt und gemeinsam mit der Protokolldurchschrift in die farbigen Container verpackt. Das Kontrollset wird an das Doping-Kontrolllabor verschickt. In Deutschland sind die offiziellen Untersuchungsstellen für entnommene Dopingproben das Institut für Biochemie in Köln und das Institut für Dopinganalytik in Kreischa. Darüber hinaus existieren mehr als 20 IOC-akkreditierte Labors weltweit.

Alle ankommenden Proben werden registriert, die B-Proben tiefgefroren und die A-Proben analysiert. Ist das A-Ergebnis aufgrund eines Nachweises einer verbotenen Substanz positiv, wird der zuständige Sportverband benachrichtigt. Er vereinbart dann mit dem betroffenen Sportler einen Termin für die Analyse der B-Probe. Dabei kann der Sportler persönlich anwesend sein oder einen Gutachter bestellen. Bestätigt das Ergebnis der B-Probe das Resultat der A-Probe, ist die Kontrolle auf Doping positiv. Der Verband muss nun eine Sanktion gegen den Sportler verhängen.

### **4.3. Sanktionen**

In der Bundesrepublik umfassen die Vorschriften zur Dopingbekämpfung im Sport die Regelungen der nationalen und internationalen Sportverbände. Auch die jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen müssen eingehalten werden.

Die Sanktionen gegen die Sportler sind weltweit nicht einheitlich geregelt. Dies wird vermutlich auch nicht möglich sein, da es aus Gründen der Gerechtigkeit notwendig ist, auf die Besonderheiten des Einzelfalles abzustellen. Außerdem existieren in den verschiedenen Ländern teilweise unterschiedliche Ansichten und Wertvorstellungen, die zu unterschiedlichen Maßnahmen führen.

Die WADA hat für Sanktionen entsprechende Empfehlungen gegeben, um die Sanktionen zu harmonisieren. Sanktionen nach positivem Testergebnis können sein:

#### Die Disqualifikation

- Dabei werden die Wettkampfergebnisse des Sportlers für ungültig erklärt, Medaillen oder Ränge / Punkte / Preise werden aberkannt.

#### Die Sperre

- Dabei wird ein Sportler für eine bestimmte Zeit von der Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen ausgeschlossen.

#### Die provisorische Suspendierung

- Je nach dem Ergebnis der Anhörung des Sportlers, wird er vorübergehend von der Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen ausgeschlossen.

Ausgehend von der Verpflichtung des Sportlers, sich selbst zu vergewissern welche Substanzen oder Methoden unerlaubt sind, ist er zu besonderer Sorgfalt verpflichtet. Absichtliches Doping wird beim ersten Verstoß mit zwei Jahren Sperre und beim zweiten Verstoß mit lebenslanger Sperre sanktioniert. Ein Dopingverstoß mit spezifizierten Substanzen (z.B. Alkohol, Cannabis, Ephedrin), *kann* zu einer reduzierten Sanktion führen. Es ist hier eher denkbar, dass solche Substanzen unabsichtlich mit medizinischen Produkten zugeführt sein könnten. Ein erster Verstoß wird mit einer Verwarnung bis hin zu einem Jahr Sperre geahndet. Ein zweiter Verstoß wird mit zwei Jahren Sperre und ein dritter Verstoß mit lebenslanger Sperre bestraft.

Sanktionen sind in Deutschland auch nach dem Arzneimittelgesetz möglich. Das Arzneimittelgesetz zielt ganz klar auf den Missbrauch von Arzneimittel zu Doping-Zwecken und den Schutz der Gesundheit der Sportler ab. Das Arzneimittelgesetz gilt sowohl für den Leistungs-, als auch für den Breitensport.

Nach § 6a des Arzneimittelgesetzes ist es verboten, Arzneimittel zu Doping-Zwecken im Sport in den Verkehr zu bringen, zu verschreiben oder bei anderen anzuwenden.

Bei einem Verstoß gegen das Arzneimittelgesetz drohen Geldstrafe oder Freiheitsstrafe von mindestens einem bis zu 10 Jahren für denjenigen, der Dopingmittel verschreibt (Arzt), weitergibt (Trainer, Dealer) oder bei anderen anwendet. Der Sportler selbst macht sich hierbei nicht strafbar (Artikel 2 Grundgesetz).

## **5. Die Rolle des Trainers**

### **5.1. Vorbild**

Jeder Mensch, so auch jeder Sportler hat ein Vorbild, das ihm ein Leitbild für seine eigene Entwicklung ist. Für Kinder sind ihre Bezugspersonen Ideale der Nachahmung und Identifikation. An ihnen sammeln sie eigene Erfahrungen und Einstellungen wie zum Beispiel Vertrauen, Mut, Entschlossenheit, Beharrlichkeit und Umgangsformen. In der pubertären Entwicklungsphase wählen Kinder bzw. Jugendliche ihr Vorbild zunehmend bewusster. Sie orientieren sich vornehmlich an aktuellen Idolen aus Kunst, Wissenschaft und Sport. Später orientieren sich Jugendliche, aber auch Erwachsene zunehmend an Persönlichkeiten mit bestimmten Interessenausrichtungen und viel Erfolg.

Sie machen sich die persönlichen Eigenschaften ihres Vorbildes oder ihrer Vorbilder zunehmend zu eigen.

Der Trainer kann ein solches Vorbild sein. In dem Maße, wie der Trainer im Training, als auch außerhalb des Trainings lebt und arbeitet, werden bestimmte Eigenschaften des Trainers auf seine Schüler übertragen. Es kommt also darauf an, dass der Trainer alles unterlässt, was adäquat seinen Schülern schaden könnte. Dabei müssen Worte und Taten eines Trainers jederzeit übereinstimmen, damit seine Glaubwürdigkeit nicht erschüttert wird. Es kommt darauf an, dass ein guter Trainer eine klare Position gegen Doping, Drogen und Medikamentenmissbrauch einnimmt und selbst vorlebt. Beispielsweise passen Rauchen und Alkoholkonsum nicht zu einem guten Trainer.

## **5.2. Lehrer**

Trainer haben eine wichtige Funktion als Lehrer zu erfüllen. Diese Lehrfunktion gliedert sich hauptsächlich in Unterrichts- und Erziehungsfunktion. Das was Lehrer lehren, muss ein Lehrer zunächst selbst bewältigt und in der Praxis umgesetzt haben und er muss davon überzeugt sein. Insbesondere bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen überwiegt hier die erzieherische Funktion, insbesondere durch das eigene Vorbildverhalten. Einen Teil seiner Unterrichtszeit muss er für die Aufklärung in Bezug auf Doping, Drogen- und Medikamentenmissbrauch nutzen. Diese Hausarbeit könnte inhaltlich dazu einen Beitrag leisten.

## **5.3. Vertrauensperson**

Vertrauen schafft emotionale Sicherheit. Ein guter Trainer steht anderen Personen und sich selbst offen gegenüber und schafft dadurch Vertrauen. Nur wenn Schüler ihren Trainern vertrauen, gibt es eine Basis dafür, die Empfängnis für neue Erfahrungen zu sichern. Die Bereitschaft der Schüler Neues zu lernen, hängt wesentlich vom Vertrauen zum Trainer ab. Beispielsweise wird sich ein Schüler im Karateunterricht nur dann Techniken aneignen, wenn er darauf vertraut, dass diese Techniken seine Leistungsmöglichkeiten verbessern und für ihn nicht gefährlich sind. Die meisten Schüler liefern sich zunächst vorbehaltlos ihrem Trainer aus und lernen erst allmählich durch eigene Erfahrungen ihr Vertrauen einzuschränken, wenn sie von Ihren Trainern enttäuscht werden. Eine Verletzung des Vertrauensverhältnisses in der frühen Entwicklungsphase der Sportler, kann sich folgeschwer auswirken und zu teilweise lebenslangen psychischen Störungen führen.

Es ist notwendig, in einem von Anfang an offenen Vertrauensverhältnis von Lehrer und Schüler, auch Fragen des Dopings usw. zu besprechen und klare Positionen im Sinne der WADA-Regeln zu beziehen.

#### **5.4. Helfender**

Die Funktion des Trainers als Helfender ist nicht nur darin zu sehen, die Schüler mit Rat und Tat bei der Verbesserung ihrer Wettkampfleistungen zu unterstützen. Hilfe ist mitunter auch bei der Bewältigung psychischer Belastungen durch Schule, Beruf, Freizeit oder Familie erforderlich. Durch seine Erfahrungen, Einfühlungsvermögen und mitunter diplomatischem Geschick, lassen sich seelische Spannungen bei vielen Sportlern reduzieren, so dass der vermeintlich notwendige Griff zu Medikamenten, Drogen oder Doping unterbleibt.

## 6. Literaturverzeichnis

Das Barmer Lexikon  
Gesundheit und Medizin von A-Z  
1988 Delphin-Verlag GmbH

Dieter Martinetz  
Rausch Drogen und Stimulanzen  
Urania Verlagsgesellschaft mbH, Leipzig 1. Auflage 1994

Gereon Janzig  
Psychoaktive Drogen weltweit  
Fuldaer Verlagsgesellschaft  
ISBN 3-930442-51-5

Koichi Tohai  
Ki im täglichen Leben  
Kristkeitz Verlag  
ISBN 3921508 42 8

[www.antidopind-thueringen.de](http://www.antidopind-thueringen.de)

[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)

[www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)

[www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

Erklärung:

Hiermit bestätige ich, dass ich, Wolfgang Apelt die hier vorliegende Hausarbeit selbstständig angefertigt habe.

Ort / Datum / Unterschrift