

# Allgemeine Hinweise zum Thema Doping Halle (Saale), 02.01.19

Liebe GDFPF e.V. - Mitglieder,

Wir alle haben uns unter dem Dach der World-Drug-Free Powerlifting Federation (WDFPF) vereint, weil uns dopingfreie Wettkämpfe wichtig sind, in denen Fairness und Chancengleichheit für alle und der Schutz der Gesundheit des Einzelnen im Vordergrund stehen.

Grundlage dieser Philosophie bildet die **GDFPF-Anti-Doping-Ordnung** (AntiDopO):  
[http://gdfpf.de/uploads/extern/Anti\\_Doping\\_Ordnung.pdf](http://gdfpf.de/uploads/extern/Anti_Doping_Ordnung.pdf)

Demnach fällt unter Doping nicht nur die bewusste, sondern auch die unbeabsichtigte Anwendung bzw. Aufnahme von verbotenen Substanzen, die dann zu einem positiven Dopingbefund führen. Auch solche Versehen gelten als Doping und werden sanktioniert! Von daher ist es für euch als Sportler sehr wichtig, euch zu informieren um diese Dopingfallen zu vermeiden.

Maßgeblich hierfür ist die **Verbotsliste** der Nationalen Anti-Doping-Agentur (NADA), die mindestens einmal jährlich aktualisiert wird:  
[https://www.nada.de/fileadmin/user\\_upload/nada/Downloads/Listen/Verbotsliste\\_2019\\_-\\_informativische\\_UEbersetzung\\_NADA.pdf](https://www.nada.de/fileadmin/user_upload/nada/Downloads/Listen/Verbotsliste_2019_-_informativische_UEbersetzung_NADA.pdf)

Zehn verschiedene Substanzklassen (S0 bis S9) und drei Arten von verbotenen Methoden (M1 bis M3) stehen auf der Verbotsliste und werden wie folgt klassifiziert:

- Substanzen und Methoden, die zu allen Zeiten (in und außerhalb von Wettkämpfen) verboten sind
- Im Wettkampf verbotene Substanzen und Methoden
- In bestimmten Sportarten verbotene Substanzen

Wir möchten euch - auch anlässlich bevorstehender Wettkämpfe - in dieser Zusammenfassung gerne auf 2 Punkte aufmerksam machen:

## **1. Umgang mit Medikamenten wg. Erkrankungen**

Keiner von uns ist vor Krankheiten gefeit und hin und wieder oder bei chronischen Erkrankungen sogar dauerhaft auf Medikamente angewiesen.

Es gibt zahlreiche Wirkstoffe z.B. gegen asthmatische Beschwerden, Grippale Infekte, Fieber und Schnupfen, Herz-Kreislaufkrankungen und Hautallergien, die zulässig sind und deren Einnahme hinsichtlich der Anti-Doping-Bestimmungen bedenkenlos ist.

Eine gute Übersicht solcher Präparate hat die Nationale Anti-Doping-Agentur (NADA) in ihrer **Beispielliste zulässiger Medikamente** zusammengefasst:  
[https://www.nada.de/fileadmin/user\\_upload/nada/Downloads/Listen/NADA\\_Beispielliste\\_2018.pdf](https://www.nada.de/fileadmin/user_upload/nada/Downloads/Listen/NADA_Beispielliste_2018.pdf)

Es gibt aber auch eine ganze Reihe an Medikamenten, die bei leichten Erkrankungen wie Erkältungen, Übelkeit oder Allergien eingenommen und für vermeintlich harmlos gehalten werden. Trotzdem können auch diese Medikamente verbotene Substanzen enthalten.

Eine super Plattform wo ihr schnell und gezielt überprüfen könnt, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist, bietet die **Medikamenten-Datenbank NADAmед**: [www.nadamed.de](http://www.nadamed.de)

Werden im Einzelfall verbotene Substanzen aufgrund medizinischer Indikationen eingenommen, so muss dies der Vereinsführung umgehend mitgeteilt, beim Dopingtest auf dem Doping-Kontrollformular unbedingt angegeben und durch ein ärztliches Attest belegt werden! Falls ihr auf Medikamente angewiesen seid, die verboten sind, dann führt bitte stets eine Kopie dieser ärztlichen Bescheinigung mit euch, welche dann vom Kontrolleur dem Dopingkontrollformular beigelegt werden kann.

Wer bei internationalen Wettkämpfen des Weltverbandes antritt, muss zudem eine Medizinische Ausnahmegenehmigung / Therapeutic Use Exception (TUE) bei der NADA beantragen. Hierzu können wir auf Anfrage gerne Hilfestellung geben.

## **2. Nahrungsergänzungsmittel (NEM)**

Bei so genannten Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) haben wir in Deutschland eine etwas problematische Rechtslage. Da derartige Produkte nicht den strengen Herstellungs- und Qualitätsanforderungen wie Arzneimittel unterliegen, kommt es immer wieder zu unabsichtlichen oder bewusst herbeigeführten Kontaminationen. Oftmals werden auch gezielt Etiketten gefälscht, mit Phantasienamen versehen oder Substanzen darauf angegeben, die NICHT in dem Präparat enthalten sind, aber als solche verkauft und beworben werden oder genau umgekehrt.

Versuche der NADA, gemeinsam mit der Industrie verlässliche Kriterien aufzustellen, ließen sich bisher nicht in die Tat umsetzen. Dafür ist der Markt zu lukrativ und zu unübersichtlich. Seid also kritisch beim Kauf und der Nutzung solcher Präparate.

Es gibt etliche frei verkäuflich Präparate v.a. Pre-Workout Booster, die verbotene Wirkstoffe enthalten. Darunter fallen nicht nur bspw. Stimulanzien, die lediglich im Wettkampf verboten sind sondern auch „harte“ Substanzen die außerhalb des Wettkampfes unter Strafe stehen.

Nur wenn man Glück hat werden diese Wirkstoffe überhaupt auf dem Etikett der entsprechenden Produkte ausgewiesen und dann u.a. wie bereits angedeutet mit Trivialnamen, die in keiner pharmakologischen Datenbank auftauchen, versehen.

Als Beispiel sei in diesem Zusammenhang die Substanz Norcoclaurine HCl - besser bekannt unter dem Namen Higenamine - exemplarisch genannte. Hierbei handelt es sich um einen Agonist des Beta-2 adrenergen Rezeptors (Beta 2 Rezeptoren), über den auch Ephedrin und Clenbuterol Ihre Wirkung entfalten. Die Substanz ist laut WADA als Beta-2 Agonist sowohl In Competition (IC) als auch Out Of Competition (OOC) verboten.

Booster wie „GN Laboratories NARC“, „Dedicated Unstoppable“, „POG PreOG“ sind nur einige Supplemente, die diesen Wirkstoff enthalten (die Aufzählung ließe sich beliebig fortsetzen).

Das NEM im Leistungssport durchaus sinnvoll sein können, ist unbestritten. Wer die Gefahr einer Kontamination weitestgehend ausschließen möchte und nicht in die Dopingfalle tappen mag, der sei auf die **Kölner Liste** verwiesen. Dies ist eine Datenbank mit NEM, die auf Dopingsubstanzen getestet wurden. Hier könnt ihr ein Präparat, aber auch einen Nährstoff eingeben und erhaltet eine zuverlässige Auskunft, ob eine Verunreinigung weitestgehend ausgeschlossen werden kann. Abrufbar ist die Kölner Liste unter: [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com).

Ansonsten gilt nach wie vor eine gesunde Skepsis und sorgfältiges Abwägen kann nie schaden!

### **Allgemeine Hinweise:**

Ein Missbrauch von Substanzen und Methoden, die laut Nationalem Anti-Doping Code (NADC) sowohl im als auch außerhalb des Wettkampfes verboten sind, führt im Rahmen der GDFPF-Mitgliedschaft automatisch zu einer lebenslangen Sperre, mit allen damit verbundenen Konsequenzen.

Wer vor seinem Vereinseintritt nachweislich auf solche Substanzen zurückgegriffen hat, verliert ebenfalls seine Vereinszugehörigkeit, da sich ein solches Verhalten nicht mit dem Prinzip der lebenslangen Dopingfreiheit vereinbaren lässt.

Die Substanzklassen S6. bis S9. (Stimulanzien, Narkotika, Cannabinoide, Clucocorticoide) i. S. d. NADA-Codes (NADC) sind gemäß der national und international geltenden Anti-Doping-Bestimmungen außerhalb des Wettkampfes nicht verboten d.h. werden auch von der GDFPF e. V. nicht sanktioniert. Allerdings weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass bestimmte Wirkstoffe noch mehrere Wochen nach der Einnahme im Urin nachgewiesen werden können. Das Vorhandensein einer Substanz oder ihrer Metaboliten oder Marker in einer Probe, die bei einer Wettkampfkontrolle genommen wurde, stellt gemäß Artikel 3.1 der GDFPF-AntiDopO einen Verstoß dar, unabhängig davon, wann die Substanz verabreicht wurde.

Aus gesundheitlicher Sicht raten wir zum kompletten Verzicht bzgl. Wirkstoffen, die auf der Verbotsliste aufgeführt sind insofern hierfür keine medizinische Indikation gegeben ist.

#### In jedem Fall gilt:

Unwissenheit schützt vor Strafe nicht. Es gilt selbst dann als ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, wenn jemand eine verbotene Substanz unwissentlich zu sich genommen hat. Denn es ist die Pflicht des Sportlers, sich jeweils aktuell darüber zu informieren, welche Substanzen verboten sind, worin sie enthalten sind und was er seinem Körper zuführt.

Wir empfehlen jedem Mitglied die **Athletenbroschüre** der NADA zu lesen, in der die wichtigsten Hinweise für Sportler bzgl. der Dopingproblematik zusammengefasst sind:  
[http://www.nada.de/fileadmin/user\\_upload/nada/Downloads/Broschueren/170101\\_Athleten\\_2017.pdf](http://www.nada.de/fileadmin/user_upload/nada/Downloads/Broschueren/170101_Athleten_2017.pdf)

Bei weiteren Fragen und Anregungen stehen wir euch jeder Zeit zur Verfügung.

Euer GDFPF-Team