NADA Austria

HANDBUCH FÜR LEISTUNGSSPORTLER



be fair, play true

...sauber in die Zukunft!

Impressum

Text und Gestaltung:
NADA Austria

Herausgeber:
Nationale Anti-Doping Agentur Austria GmbH
Rennweg 46-50 / Top 1
A-1030 WIEN
Tel : +43 (0)1 505 80 35
Fax: +43 (0)1 505 80 35 35
Email: office@nada.at

Weiterführende Informationen:
www.nada.at
www.dopinginfo.ch
www.nada-bonn.de
www.wada-ama.org

Copyright:
NADA Austria, Mai 2009

Partner:

Begriffsbestimmungen

Begriffe wie „Athlet“ oder „Sportler“ beziehen sich explizit auf beide Geschlechter und sollen den Textfluss gewährleisten sowie die Lesbarkeit erhöhen.

ADAMS: Anti-Doping Administration & Management System

Athlet: Jeder Sportler, der kontrolliert werden kann, vorallem:

- Mitglieder oder Lizenznehmer einer Sportorganisation oder einer ihr zugehörigen Organisation oder
- Teilnehmer an Wettkämpfen, die von einer Sportorganisation oder von einer ihr zugehörigen Organisation veranstaltet werden

Chaperon: Begleit- und Aufsichtsperson bei einer Dopingkontrolle

EPO: Erythropoetin

HGH: Human Growth Hormon

NEM: Nahrungsergänzungsmittel

TUE: Therapeutic Use Exemption

WADA: Welt Anti-Doping Agentur

Whereabouts: Aufenthaltsinformationen

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass alle Angaben in dieser Broschüre trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne jede Gewähr erfolgen und eine Haftung der NADA Austria ausgeschlossen ist.

Zielgruppe

Athleten, die für ein Dopingkontrollverfahren in Frage kommen bzw. deren Betreuer.

Ziel

Dopingfälle durch Unwissenheit, Fehlverhalten oder Verfahrensfehler zu verhindern. Nur wer über Doping und Dopingkontrollen informiert ist, kann sich an die Anti-Doping Bestimmungen halten.

Verwendung des Handbuchs

Anstatt eines Inhaltsverzeichnisses befindet sich auf der rechten Seite ein selbsterklärendes Farbleitsystem.

Für weitere Informationen wird beim jeweiligen Themengebiet ein entsprechender Verweis auf die Homepage **www.nada.at** angeboten.

Die Nationale Anti-Doping Agentur GmbH (NADA Austria) wurde am 1.7.2008 als Gesellschaft mit beschränkter Haftung (GmbH) mit Sitz in Wien gegründet und ist eine nicht gewinnorientierte, unabhängige Anti-Doping Organisation. Die NADA Austria hat als Unabhängige Dopingkontrolleinrichtung im Sinne des Anti-Doping Bundesgesetzes die Aufgabe der Bekämpfung des Dopings im Sport auf der Grundlage internationaler Konventionen mittels Repression und Prävention.

Die NADA Austria wirkt in vier Bereichen:

- Prävention/Information
- Dopingkontrollsystem
- Medizinischer Bereich
- Rechtsbereich

Zu den Kontrollfunktionen gehört unter anderem die Planung, Durchführung und Überwachung von Dopingkontrollen, die Einleitung und Durchführung von Disziplinarverfahren, die Überwachung der Einhaltung der Bedingungen für die Sportförderung, die Entscheidung über Anträge auf medizinische Ausnahmegenehmigungen und Beratung in medizinischen Angelegenheiten und die Berichterstattung über die Einhaltung der Anti-Doping-Regelungen.

In den Aufgabenbereich der Präventionsarbeit fällt die Information, Aufklärung und Bewusstseinsbildung über Doping im Spitzen-, Leistungs- und Breitensport, die Förderung der Ausbildung von Betreuungspersonen der Sportler im Bereich Dopingprävention und die Aufklärung von Sportlern und Betreuungspersonen vor großen internationalen Wettkämpfen.

Zur Unterstützung ihrer Aufgabenbereiche hat die NADA Austria insgesamt sieben Kommissionen eingerichtet:

- Allgemeine Ärztekommission
- Auswahlkommission
- Ethikkommission
- Rechtskommission
- Unabhängige Schiedskommission
- Veterinärmedizinische Kommission
- Zahnärztliche Kommission

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

Die Hauptaufgabe der WADA ist die internationale Harmonisierung von Anti-Doping Regelungen. Grundlage dieser Bestrebungen ist der WADA-Code und die jährlich aktualisierte Verbotsliste. Zusätzlich zu diesen Regelwerken gibt es Standards für Dopingkontrollen, TUEs, Labors und Datenschutz.

Wer kann kontrolliert werden?

Die NADA Austria kann grundsätzlich jeden Sportler kontrollieren, vorallem:

- Mitglieder oder Lizenznehmer einer Sportorganisation oder einer ihr zugehörigen Organisation oder
- Teilnehmer an Wettkämpfen, die von einer Sportorganisation oder von einer ihr zugehörigen Organisation veranstaltet werden

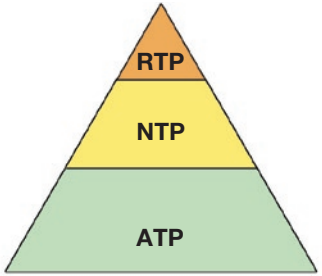
Die Kontrolltätigkeit der NADA Austria konzentriert sich auf den Leistungs- und Spitzensport in Österreich.

Eine Dopingkontrolle kann entweder von einer Nationalen Anti-Doping Agentur, der WADA oder dem zuständigen Internationalen Fachverband (IF) organisiert werden.

Zentrales Element eines effektiven Dopingkontrollsystems sind unangekündigte Kontrollen außerhalb von Wettkämpfen. Jede Vorwarnzeit könnte die Möglichkeit der Manipulation verschaffen.

Eine solche unangekündigte Dopingkontrolle ist jedoch ohne genaue und aktuelle Informationen über den Aufenthaltsort und die Erreichbarkeit eines Athleten wirkungslos und oft unmöglich.

Da diese genauen Informationen bzw. der damit verbundene Aufwand nicht von jedem Sportler verlangt werden kann, werden für ausgewählte Leistungs- und Spitzensportler drei Testpools (RTP = Registered Test Pool, NTP = Nationaler Test Pool, ATP = Allgemeiner Test Pool) definiert.



www.nada.at - Dopingkontrollsystem - Testpool

Testpool

Die Einteilung in drei Testpools wird gemäß der Risikobewertung der Auswahlkommission der NADA Austria vorgenommen. Diese Unterscheidung entspricht der Dopingwahrscheinlichkeit in der jeweiligen Sportart und ist zudem Ausdruck der nationalen und internationalen Anti-Doping Politik.

Je nach Zugehörigkeit zu einem dieser Testpools ist der Athlet dazu verpflichtet, bestimmte Meldepflichten zu erfüllen, d.h. exakte Angaben über seinen Aufenthaltsort und seine Erreichbarkeit zur Verfügung zu stellen.

Jeder Athlet ist für die Exaktheit seiner Angaben selbst verantwortlich, er kann aber eine Vertrauensperson mit der Administration seiner Meldepflichten betrauen.

Die Athleten werden über ihre Zugehörigkeit zu einem der jeweiligen Testpools von ihrem zuständigen nationalen Fachverband informiert.

Meldepflichten

RTP: Athleten des „Registered Test Pool“ müssen der NADA Austria für jeden Tag des folgenden Quartals die Übernachtungs- bzw. Wohnadresse sowie regelmäßige Aktivitäten (z.B. Training, Wettkämpfe, Schule, Arbeitsplatz sowie die jeweils dazugehörige Adresse) = „Whereabouts“ bekannt geben und diese Informationen über ADAMS stets aktuell halten.

Zusätzlich muss ein Athlet des RTP für jeden Tag des folgenden Quartals eine Stunde zwischen 6 und 23 Uhr angeben, in der er an einem zuvor benannten Ort anzutreffen sein wird („1-Stunden-Testing-Slot“).

NTP: Athleten des „Nationalen Test Pool“ müssen der NADA Austria für jeden Tag des folgenden Quartals die Übernachtungs- bzw. Wohnadresse sowie regelmäßige Aktivitäten (z.B. Training, Wettkämpfe, Schule, Arbeitsplatz sowie die jeweils dazugehörige Adresse) = „Whereabouts“ bekannt geben und diese Informationen über ADAMS stets aktuell (Abwesenheit von mehr als 24 Stunden) halten.

Meldepflichten

ATP: Athleten des „Allgemeinen Testpool“ (ATP) müssen der NADA Austria Informationen zum gewöhnlichen Aufenthaltsort und zur Erreichbarkeit (Postanschrift, Email-Adresse, Telefonnummer) und die aktuellen Rahmentrainings- und Wettkampfpläne bekannt geben und stets aktuell (Abwesenheiten von mehr als 72 Stunden) halten.

Mannschaftssportarten: Athleten in Mannschaftssportarten (d.h. Sportarten, in denen das Auswechseln von Spielern erlaubt ist) müssen der NADA Austria Informationen zu den Aufenthaltsorten und zur Erreichbarkeit (Postanschrift, Email-Adresse, Telefonnummer) sowie wöchentliche Meldungen über Mannschaftsaktivitäten (z.B. Training, Wettkampf) über einen Mannschaftsverantwortlichen bekanntgeben.

Meldepflichtversäumnis

Wird ein Athlet vom Dopingkontrollteam nicht zu der von ihm angegebenen Zeit am von ihm angegebenen Ort angetroffen, so bedeutet dies der Regel nach ein Kontrollversäumnis.

Hält ein Athlet seine Whereabouts nicht aktuell, so bedeutet dies in der Regel ein Meldepflichtversäumnis.

Ab 1.1.2009 werden die „Meldepflichtversäumnisse“ bzw. „Kontrollversäumnisse“ aller zur Anordnung von Dopingkontrollen berechtigten Organisationen (NADA Austria, WADA, IF) gegenseitig anerkannt und kombiniert. Jede Kombination aus 3 „Meldepflichtversäumnissen“ und „Kontrollversäumnissen“ innerhalb einer laufenden Periode von 18 Monaten bedeutet einen Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen und führt zur Einleitung eines Verfahrens.

Die Regelstrafe für einen solchen Verstoß beträgt mindestens 1 Jahr Sperre.

ADAMS

Das Anti-Doping Administration & Management System (ADAMS) ist ein web-basiertes, globales Informations- und Management Service. ADAMS ist ein System zur Datenerfassung, Datensicherung und zur Datenverwertung, das den Athleten, Verbänden und den Anti-Doping Organisationen bei der Erfüllung ihrer Pflichten gemäß dem WADA-Code hilft.

ADAMS erlaubt es den Sportlern, ihre Informationen in jedem Land der Welt zu jeder Zeit aktuell zu halten. Sollte es einmal keinen direkten Internet-Zugang geben, besteht die Möglichkeit, einen Vertreter mit der Wartung der Daten zu beauftragen, in Ausnahmesituationen ist auch eine Meldung per SMS möglich.

Änderungen der Aufenthaltsinformationen sind somit jederzeit möglich. Kurzfristige Änderungen (weniger als 2 Stunden vor einem eingegebenen Termin) sind nur in Ausnahmefällen erlaubt.

Unter besonderen Umständen können wiederholte kurzfristige Aktualisierungen der Whereabouts bzw. des 1-Stunden-Testings-Slots zur sofortigen Einleitung eines Verfahrens wegen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen führen!

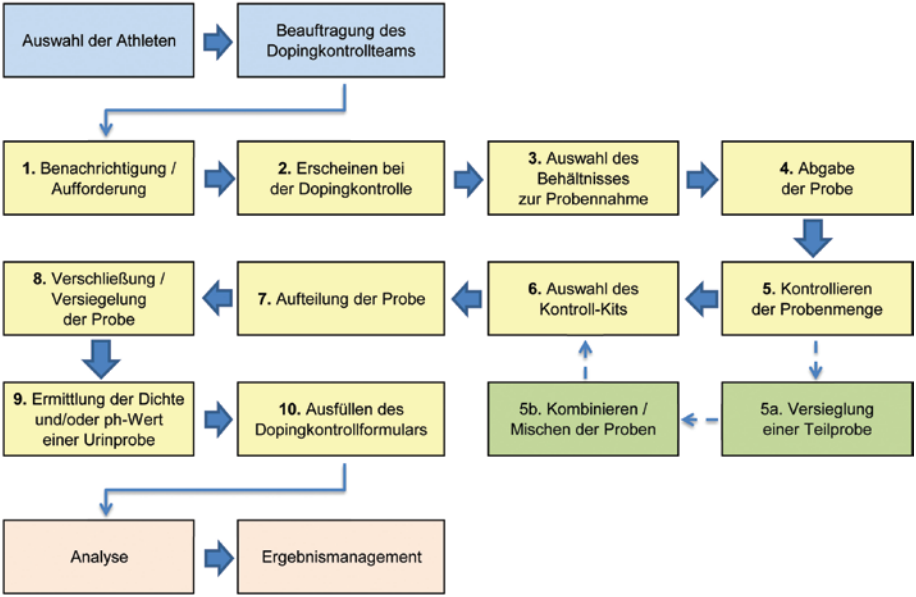
Ausführliche Informationen zur Handhabung von ADAMS finden Sie im Benutzerhandbuch.



ADAMS

www.nada.at - Dopingkontrollsystem - ADAMS

Ablauf einer Dopingkontrolle - Schritt für Schritt



Ablauf einer Dopingkontrolle - Schritt für Schritt

Ablauf einer Dopingkontrolle

Auswahl der Athleten

Die Auswahl der Athleten basiert auf den Anforderungen der verantwortlichen Anti-Doping-Organisation. Die Auswahl kann nach dem Zufallsprinzip oder anhand festgelegter Kriterien (z.B. der nach Wettkampfende erreichten Platzierung), aber auch ganz gezielt erfolgen (target testing, intelligent testing).

Die NADA Austria hat für die Erstellung des Dopingkontrollplans eine Auswahlkommission eingerichtet. Die Aufgabe dieser Kommission ist es, auf der Basis objektiver und nachvollziehbarer Kriterien, Vorgaben für eine effektive und intelligente Auswahl der Dopingkontrollen zu erstellen und diese regelmäßig den neuesten Erkenntnissen anzupassen.

Beauftragung des Dopingkontrollteams

Die Dopingkontrollore erhalten von der verantwortlichen Anti-Doping Organisation den Auftrag, den bzw. die ausgewählten Athleten in einem bestimmten Zeitraum zu testen.

Der Auftrag zu einer Dopingkontrolle kann von einer Nationalen Anti-Doping Agentur, der WADA oder dem zuständigen Internationalen Fachverband kommen.

Diesem Auftrag liegen die vom Athleten angegebenen Aufenthaltsmeldungen bei, aufgrund derer der Dopingkontrollor seinen Auftrag erfüllen kann. Kann die Kontrolle nicht durchgeführt werden, weil der zu testende Athlet nicht zu der von ihm angegebenen Zeit am von ihm angegebenen Ort auffindbar ist, so bedeutet dies in der Regel ein „Kontrollversäumnis“ (vgl. Meldepflichten).

1. Benachrichtigung / Aufforderung

Der Dopingkontrollor oder eine Aufsichtsperson (Chaperon) setzt den Athleten darüber in Kenntnis, dass er für die Dopingkontrolle ausgewählt wurde. Dabei werden dem Athleten der offizielle Ausweis und der Auftrag zur Dopingkontrolle vorgelegt und mitgeteilt, im Auftrag welcher Einrichtung die Probennahme erfolgt.



Ein Nichterscheinen zur Kontrolle oder eine Verweigerung kann wie ein positives Testergebnis sanktioniert werden.

Der Athlet wird über seine Rechte und Pflichten bzw. allfällige Änderungen beim Ablauf der Dopingkontrolle aufgeklärt, einschließlich des Rechts, während des gesamten Verfahrens eine Vertrauensperson zur Seite zu haben.

Der Athlet wird gebeten, durch seine Unterschrift zu bestätigen, dass er über die bevorstehende Dopingkontrolle in Kenntnis gesetzt wurde. Im Falle eines minderjährigen oder eines, in der Geschäftsfähigkeit beschränkten Athleten kann auch eine dritte Partei benachrichtigt werden und bei der Dopingkontrolle anwesend sein.

2. Ort der Dopingkontrolle

Nach erfolgter Benachrichtigung steht der Athlet ständig unter Aufsicht und sollte sich so schnell wie möglich, und innerhalb der durch das Dopingkontrollteam festgesetzten Frist, beim Ort der Dopingkontrolle melden.

Für den Fall einer Pressekonferenz, den Abschluss einer Trainingseinheit, o.ä. kann der Dopingkontrollor dem Athleten ein verspätetes Erscheinen bei der Dopingkontrollstation zugestehen; der Athlet wird jedoch ab dem Zeitpunkt der Benachrichtigung bis zum vollständigen Abschluss des Verfahrens der Probennahme von einem Dopingkontrollor oder einer Aufsichtsperson begleitet und beaufsichtigt.

Der Athlet wird gebeten, sich per Lichtbildausweis auszuweisen, und erhält Gelegenheit, seinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Die Athleten treffen eigenverantwortlich die Entscheidung darüber, was sie trinken wollen.

Blutentnahme:

Der Dopingkontrollor stellt sicher, dass der Athlet angenehme Bedingungen vorfindet, z.B. die Möglichkeit, mindestens zehn Minuten vor Abgabe der Probe eine entspannte Haltung einnehmen zu können. Vor der Blutentnahme sollte der Athlet nach Möglichkeit keine Nahrung oder Flüssigkeit zu sich nehmen.



3. Auswahl des Behältnisses zur Probennahme

Der Athlet selbst wählt aus einer Reihe einzeln versiegelter Behältnisse eines für sich aus. Der Athlet stellt sicher, dass das Behältnis unbeschädigt ist und keinerlei Anzeichen einer unzulässigen Einflussnahme aufweist.



4. Abgabe der Probe

Die bereitgestellte Probe soll der erste abgegebene Urin des Athleten nach der Benachrichtigung sein, d.h. der Athlet sollte vor Abgabe der Probe keinen Urin abgeben (z.B. unter der Dusche).

Während der Bereitstellung der Probe dürfen sich nur der Athlet und ein Dopingkontrollor des gleichen Geschlechts im Raum der Probenabgabe aufhalten. Im Falle minderjähriger oder in der Geschäftsfähigkeit beschränkter Athleten darf ausschließlich auf deren Wunsch auch eine Vertrauensperson im Raum der Probenabgabe zugegen sein.

Wenn möglich stellt der Dopingkontrollor/ Chaperon sicher, dass sich der Athlet vor der Abgabe der Probe gründlich die Hände wäscht, gegebenenfalls lässt er den Athleten Handschuhe tragen.

Ablauf einer Dopingkontrolle

Die Athleten müssen sich im Bereich von der Mitte des Oberkörpers bis zu den Knien und von den Händen bis zu den Ellbogen jeglicher Kleidung entledigen. Dies erlaubt dem Dopingkontrollor, ungehindert zu beobachten, wie der Urin den Körper des Athleten verlässt.



Diese Art der Probenabgabe soll sicher stellen, dass es sich tatsächlich um den eigenen Urin des Athleten handelt, und dazu beitragen, mögliche Manipulationen der Urinprobe zu verhindern. Während des gesamten Verfahrens behält der Athlet die vollständige Kontrolle über seine Probe, es sei denn der Athlet benötigt Hilfe aufgrund einer Behinderung.

Das entnommene Probenmaterial ist ab dem Zeitpunkt der Dopingkontrolle im Besitz der für die Kontrolle verantwortlichen Anti-Doping-Organisation. Proben können über lange Zeit aufbewahrt werden und durch Auftrag der verantwortlichen Anti-Doping-Organisation erneut nach den aktuellsten Erkenntnissen der Analytik untersucht werden.

Ablauf einer Dopingkontrolle

Blutentnahme:
Der Verantwortliche für die Blutentnahme reinigt die Haut mit einem sterilen Desinfektionstuch oder -tupfer an einer Stelle, die den Athleten bzw. seine Leistung möglichst nicht beeinträchtigt, und verwendet gegebenenfalls einen Stauschlauch. Der Verantwortliche für die Blutentnahme entnimmt die Blutprobe einer oberflächlichen Vene und leitet sie in ein Röhrchen.

Es werden mindestens zwei Röhrchen befüllt, die spätere A- und B-Probe. Falls verwendet, wird der Stauschlauch unmittelbar nach der Venenpunktion entfernt.



Muss die Probe weiterverarbeitet werden, z.B. Zentrifugation oder Gewinnung des Serums, bleibt der Athlet so lange vor Ort, um die Probe zu beobachten, bis sie endgültig von ihm persönlich in einem manipulationssicheren Behältnis versiegelt ist.



5. Kontrollieren der Probenmenge

Um zu überprüfen und sicher zu stellen, dass die Menge der Urinprobe den Anforderungen des Labors entspricht und zur Erstellung einer Analyse ausreicht, ist eine Urinmenge von 90ml als Mindestmenge vorgegeben.

Sollte die Urinmenge nicht den Mindestanforderungen entsprechen, verfährt der Athlet im Weiteren gemäß den Bestimmungen zu Teil-Proben (Punkt 5a und 5b).

Blutentnahme:
Die Menge des entnommenen Blutes muss den entsprechenden Anforderungen für die durchzuführende Analyse der Probe genügen. Je nach Art der Analyse werden unterschiedliche Mengen an Blut benötigt und daher mehrere Probenröhrchen entnommen.

5a. Versieglung einer Teilprobe

Wurde eine unzureichende Urinmenge bereitgestellt, verfährt der Athlet so lange gemäß den Bestimmungen zu Teil-Proben, bis die erforderliche Urinmenge zur Verfügung steht.

Während dieses Verfahrens wird die Teil-Probe mittels eines Teil-Proben-Sets versiegelt und gesichert. Die versiegelte Teil-Probe sollte sich jederzeit unter der Kontrolle des Athleten oder des Dopingkontrollors befinden, der Athlet steht weiterhin unter permanenter Beobachtung und erhält Gelegenheit zu trinken.



5b. Kombinieren/Mischen der Proben

Wurde die erforderliche Menge Urin bereitgestellt, wählt der Athlet ein neues, versiegeltes Behältnis zur Probennahme aus und führt die eigenen Proben darin zusammen, beginnend mit der ersten bereitgestellten Teil-Probe und gemäß der Reihenfolge fortfahrend mit jeder weiteren Teil-Probe, bis die gewünschte Gesamtmenge erreicht ist. Die Probe wird dann gemäß den wie folgt beschriebenen Schritten geteilt und versiegelt.



6. Auswahl des Kontrollkits

Hat der Athlet die geforderte Probenmenge bereitgestellt, wählt er selbst aus einer Reihe einzeln versiegelter Kontrollkits eines für sich aus. Der Athlet stellt sicher, dass das Set unbeschädigt ist und keinerlei Anzeichen unzulässiger Einflussnahme aufweist.

Der Athlet öffnet das Set und vergewissert sich, dass die Proben-Codenummern auf den Flaschen, den Deckeln und dem Behälter gleich sind.



7. Aufteilung der Probe

Der Athlet teilt seine Urinprobe eigenhändig auf, es sei denn er benötigt Hilfe auf Grund einer Behinderung.

Der Athlet gießt die erforderliche Menge Urin in die Flasche „A“ (mind. 60 ml). Der verbleibende Urin wird in die Flasche „B“ (mind. 30 ml) gefüllt. Der Athlet lässt eine kleine Restmenge in dem ursprünglichen Behältnis, damit der Dopingkontrollor entsprechend der relevanten Labor-Richtlinien das spezifische Gewicht und/oder den pH-Wert der Probe ermitteln kann.

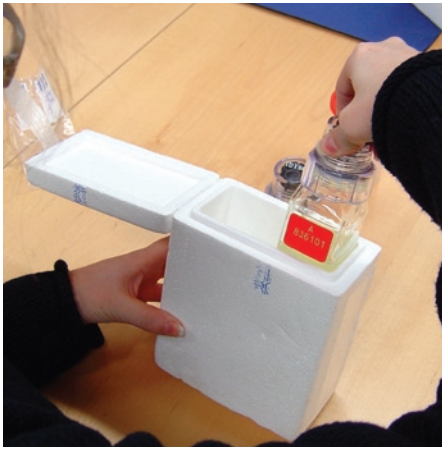
Blutentnahme:
Eine der beiden gezogenen Blutprobenphiolen wird in die Flasche „A“, die andere in die dazugehörige Flasche „B“ gegeben. Wurden zusätzliche Blutphiolen befüllt, so werden mitunter mehrere Kontrollkits verwendet.





8. Verschließung / Versiegelung der Probe

Der Athlet versiegelt die Flaschen „A“ und „B“. Seine Vertrauensperson und der Dopingkontrollor sollten überprüfen und sicher stellen, dass die Flaschen ordnungsgemäß versiegelt sind.



9. Ermittlung von Dichte und ph-Wert bei einer Urinprobe

Der Dopingkontrollor ermittelt die Dichte und/oder den pH-Wert anhand des Resturins, der in dem ursprünglichen Behältnis der Probennahme verblieben ist. Die Werte werden auf dem Dopingkontrollformular festgehalten.

Erfüllt die Probe nicht die gestellten Anforderungen hinsichtlich der Dichte oder des pH-Wertes, wird der Athlet gebeten werden, zusätzliche Proben zu liefern.



10. Ausfüllen des Dopingkontrollformulars

Der Athlet wird gebeten, Angaben zu sämtlichen Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln, die er in jüngerer Zeit eingenommen hat, zu machen. Diese werden auf dem Dopingkontrollformular festgehalten.

Die nicht-systemische (intraartikuläre, periartikuläre, peritendinöse, epidurale, intradermale und inhalative) Anwendung von Glukokortikosteroiden muss mittels Erklärung (Declaration of Use) gemeldet werden.

Zum Schluss des Verfahrens der Probennahme unterschreiben der Athlet selbst, der Dopingkontrollor und eventuell die Person, die Zeuge der Probennahme war bzw. die Vertrauensperson des Athleten das Dopingkontrollformular.

Der Athlet erhält eine Durchschrift des Dopingkontrollformulars. Die für das Labor bestimmte Durchschrift des Dopingkontrollformulars enthält keinerlei Informationen, die Rückschlüsse auf die Identität des Athleten zulassen.

Der Athlet hat das Recht, Kommentare und Bedenken hinsichtlich des Verlaufs der Dopingkontrolle festzuhalten. Der Athlet sollte sich nochmals vergewissern, dass alle auf dem Dopingkontrollformular gemachten Angaben - einschließlich der Proben-Codenummern - korrekt sind.



Analyse

Die versiegelten Proben werden an eines von weltweit 33 WADA-akkreditierten Labors versandt. Die Analysen der von der NADA Austria gezogenen Dopingkontrollen werden normalerweise vom Dopingkontroll-Labor der Austrian Research Centers GmbH in Seibersdorf durchgeführt.

Nach Eintreffen der Proben überprüft das Labor deren Unversehrtheit, um sicherzustellen, dass keinerlei Anzeichen für eine unzulässige Einflussnahme vorliegen. Das Labor hat aufgrund der Informationen im Dopingkontrollformular keinerlei Hinweis, von wem die zu analysierende Probe stammt.

Bei der Untersuchung der Probe verfährt das WADA-akkreditierte Labor gemäß dem Internationalen Standard für Labors und stellt dabei sicher, dass die Sorgfaltskette jederzeit gepflegt wird.

Die „A“-Probe wird auf verbotene Substanzen und verbotene Methoden untersucht. Die „B“-Probe wird sicher im Labor verwahrt und kann zur Bestätigung eines positiven Analyseergebnisses der „A“-Probe herangezogen werden.

Das Labor unterrichtet die verantwortliche Anti-Doping-Organisation vom Analyseergebnis. Im Falle eines auffälligen Ergebnisses einer Probenanalyse wird zeitgleich die WADA und der zuständige Internationale Fachverband unterrichtet. Kenntnis über die Identität der Probe hat weiterhin ausschließlich die verantwortliche Anti-Doping-Organisation, welche die Dopingkontrolle angeordnet hat.

AUSTRIAN RESEARCH CENTERS

Ablauf einer Dopingkontrolle

Ergebnismanagement

Im Fall eines von der Norm abweichenden Analyseergebnisses kontrolliert die verantwortliche Anti-Doping-Organisation, wem diese Probe zuzuordnen ist und ob eine medizinische Ausnahmegenehmigung für die gefundene Substanz oder Methode vorliegt bzw. ob ein anderer Umstand dieses Analyseergebnis verursacht haben könnte.

Ist dies nicht der Fall, so liegt ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen vor und es wird ein Verfahren eingeleitet. Ist die NADA Austria für die Durchführung zuständig, so wird ein Verfahren vor der Rechtskommission der NADA Austria eingeleitet.

Die NADA Austria informiert den jeweiligen Fachverband und den betroffenen Athleten vom positiven Analyseergebnis bzw. von der Einleitung des Verfahrens. Bis zum Abschluss der Verhandlung wird keine Information an unbeteiligte Dritte gegeben.

Der betroffene Sportler hat nun die Möglichkeit, innerhalb von fünf Tagen nach Zustellung der Information über eine positive A-Probe die Öffnung der B-Probe zu beantragen. Verzichtet der Sportler darauf, so gilt das Ergebnis der Analyse der A-Probe als bestätigt.

Ein detaillierter Ablauf des Verfahrens vor der Rechts- bzw. Schiedskommission ist auf der Homepage der NADA Austria zu finden.



www.nada.at - Recht - Verfahrensablauf

Rechte und Pflichten eines Athleten

Die Anti-Doping-Bestimmungen sind heute ein wesentlicher Teil des Sports und garantieren den Sportlern ihr Recht auf faire Wettkämpfe. Daher ist es wichtig, dass die Athleten über ihre Pflichten, aber auch ihre Rechte Bescheid wissen.

Athleten haben unter anderem die Pflicht:

- Sich über die jeweils aktuellen Anti-Doping-Bestimmungen des Bundessportfachverbandes, des zuständigen Internationalen Fachverbands und des österreichischen Anti-Doping-Bundesgesetzes zu informieren und diese anzuerkennen.
- Keine verbotenen Substanzen in ihr Körpergewebe oder in ihre Körperflüssigkeit gelangen zu lassen und keine verbotene Methoden anzuwenden.
- Bei ärztlichen Behandlungen über ihren Sportlerstatus zu informieren.
- Die Bestimmungen für medizinische Ausnahmegenehmigungen (TUE) zu befolgen.
- Die Zustimmung zur Verarbeitung von Gesundheitsdaten zu erteilen, die bei der Analyse von Dopingproben und im Rahmen von medizinischen Ausnahmegenehmigungen anfallen.
- Bei den Dopingkontrollen gemäß dem gültigen Internationalen Standard mitzuwirken.
- Die jeweils geltenden Meldepflichtbestimmungen zu erfüllen.
- Kein „vorbelastetes“ Betreuungspersonal einzusetzen.



Rechte und Pflichten eines Athleten

Athleten haben unter anderem das Recht:

- Auf vertrauliche Behandlung durch die Kontrollpersonen.
- Auf Durchführung der Dopingkontrolle gemäß den geltenden Regeln.
- Von den Kontrollpersonen einen Ausweis zu sehen, dass diese berechtigt sind, eine Dopingkontrolle durchzuführen.
- Von einer Vertrauensperson (Trainer, Betreuer, Elternteil,...) zur Dopingkontrolle begleitet zu werden.
- Dass bei der Urinabgabe eine Kontrollperson gleichen Geschlechts anwesend ist.
- Sich bei Bedarf den Ablauf der Kontrolle erklären zu lassen.
- Eine Auswahl an originalverpacktem Kontrollmaterial zu haben (Urinsammelbecher, Probenkits)
- Die Handhabung des Kontrollmaterials an eine Vertrauensperson zu delegieren oder selber durchzuführen.
- In den letzten 48 Stunden eingenommene Medikamente und NEM sowie eventuelle Ausnahmegenehmigungen auf dem Kontrollformular zu vermerken.
- Bemerkungen zum Kontrollablauf (Abweichungen vom standardisierten Verlauf, Unzulänglichkeiten, etc.) auf dem Kontrollformular zu notieren.
- Eine Kopie des unterschriebenen Formulars zu erhalten.
- Auf Abänderung des Kontrollablaufes, falls eine Behinderung oder ein Handicap das vorgesehene Prozedere nicht zulässt.
- Bei einer positiven A-Probe innerhalb von fünf Tagen eine Analyse der B-Probe zu verlangen, ansonsten liegt ein Verzicht auf Analyse der B-Probe vor.
- Bei der allfälligen Öffnung und Analyse der „B-Probe“ anwesend zu sein oder einen Vertreter hierzu zu entsenden.
- Bei der Unabhängigen Dopingkontrolleinrichtung eine vollständige Labordokumentation der Analyse der „A-Probe“ und gegebenenfalls der „B-Probe“ anzufordern.

Was ist Doping?

1. Das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, ihrer Metaboliten oder Marker in der Probe eines Athleten.
2. Die (versuchte) Anwendung einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode seitens eines Athleten.
3. Die Weigerung oder das Unterlassen ohne zwingenden Grund, sich einer angekündigten Probenahme zu unterziehen.
4. Der Verstoß gegen anwendbare Vorschriften über die Verfügbarkeit des Athleten für Trainingskontrollen.
5. (Versuchte) unzulässige Einflussnahme auf einen Teil des Dopingkontrollverfahrens.
6. Besitz verbotener Substanzen und verbotener Methoden.
7. Das (versuchte) Inverkehrbringen von verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden.
8. Die (versuchte) Verabreichung von bei Wettkämpfen verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden bei Athleten.

Verbotsliste

1. In und außerhalb von Wettkämpfen verboten:

S1. Anabole Substanzen
S2. Hormone und verwandte Substanzen
S3. Beta-2-Agonisten
S4. Hormon-Antagonisten und -Modulatoren
S5. Diuretika und andere Maskierungsmittel
M1. Erhöhung des Sauerstofftransfers
M2. Chemische und physikalische Manipulation
M3. Gendoping

2. Im Wettkampf verboten:

S6. Stimulanzien
S7. Narkotika
S8. Cannabinoide
S9. Glukokortikosteroide

3. Bei bestimmten Sportarten verboten:

P1. Alkohol
P2. Beta-Blocker

www.nada.at - Recht - Verbotsliste

Sanktionen

Im Sinne der internationalen Harmonisierung gibt es genaue Richtlinien, die im Artikel 10 des WADA-Codes festgelegt sind.

Die Zuständigkeit der WADA bzw. der NADA Austria bezieht sich allerdings nur auf sportinterne Angelegenheiten. Sobald strafrechtliche Tatbestände vorliegen, wird die Kriminalpolizei bzw. die Staatsanwaltschaft informiert.

Einige ausgewählte Sanktionen:

- Annullierung von Ergebnissen bei Wettkampfveranstaltungen, bei denen ein Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen erfolgt.
- Sperre wegen eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen. Je nach Art des Verstoßes ist eine Sperre von 6 Monaten bis zu lebenslang möglich, der WADA-Code erlaubt eine individuelle Beurteilung der Fälle.
- Verstoß gegen die Meldepflichtbestimmungen: Sperre von mindestens 1 Jahr, bis zu höchstens 2 Jahren.
- Durch die wesentliche Unterstützung bei der Aufdeckung eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen können Sperren um bis zu dreiviertel der ursprünglichen Sperre reduziert werden.
- Finanzielle Sanktionen für Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen. Eine verhängte finanzielle Sanktion kann nicht dazu genutzt werden, die Dauer einer Sperre oder andere ansonsten gemäß dem WADA-Code geltende Sanktionen herabzusetzen.

Ein gesperrter Athlet darf weder an Wettkämpfen, die direkt oder indirekt von einem Unterzeichner des WADA-Codes organisiert werden, teilnehmen, noch an Wettkämpfen, die von einer Profiliga oder einem internationalen oder nationalen Veranstalter genehmigt oder organisiert werden. Verstößt er gegen diese Bestimmung kann die ursprüngliche Sperre erneut verhängt werden. Ein gesperrter Athlet oder eine andere gesperrte Person muss sich weiterhin Dopingkontrollen unterziehen.

Wie schädlich ist Doping?

„Wer unter ärztlicher Aufsicht dopt, braucht keine Langzeitschäden zu fürchten?“

Diese Einstellung wiederspricht allen bisherigen Erfahrungswerten. Am ehemaligen DDR-Staatsdoping-System waren viele Ärzte beteiligt, die über Dosierung und Dauer der Einnahme urteilten. Die Schädigungen der beteiligten Sportler sind bekannt und äußerst erschreckend. Viele Dopingsubstanzen, die im heutigen Spitzensport verwendet werden, sind noch nicht einmal für den Markt zugelassen oder werden in eigenen Dopinglabors hergestellt, um den Nachweis zu erschweren.

Für diese (neuen) Substanzen und Methoden gibt es keine Langzeitstudien oder verlässliche Erfahrungswerte, daher können die gesundheitlichen Folgen, die aus diesen Selbstversuchen entstehen überhaupt nicht abgeschätzt werden. Ähnliches gilt für das „Schreckensgespenst“ Gendoping. Mediziner, die sich an diesen Experimenten beteiligen, nehmen Folgeschäden bei ihren „Patienten“ bewusst in Kauf.

Anabole Steroide: Die chemische Zusammensetzung und die Wirkung der meisten Anabolika leiten sich vom männlichen Sexualhormon Testosteron ab. Die Anregung der Eiweiß-Produktion führt zum Aufbau von Muskelmasse, Kraft und/oder zu einer Verringerung des Körperfettanteils. Die möglichen Nebenwirkungen reichen von Störungen des Hormonhaushalts, Herz- und Kreislauferkrankungen, psychisch auffälligen Verhaltensweisen (übertriebene Aggressivität) Akne, Verknöcherung der Wachstumsfugen (bei Jugendlichen) bis hin zu erhöhtem Tumor-Risiko (Prostata-, Brust- und Leberkrebs).

EPO: (Erythropoietin) Durch die Steigerung der Anzahl von roten Blutkörperchen kann mehr Sauerstoff transportiert werden. Ähnliche Effekte treten beim Blutdoping auf. Der direkte EPO-Nachweis gelang erst 2001. Mögliche Nebenwirkungen: Thrombosen, Schlaganfälle, im schlimmsten Fall Tod durch Gefäßverschluss. Nach Schätzungen des italienischen Doping-Experten Alessandro Donati dopen weltweit bis zu 500.000 Athleten mit EPO.

www.nada.at - Medizin - Risiken und Nebenwirkungen

Wie schädlich ist Doping?

Wachstumshormon: (Somatropin, HGH) Bewirkt die Reduktion von Körperfett und die gleichzeitige Zunahme von Muskelmasse. Mögliche Nebenwirkungen: Vergrößerung der Kiefer-Kinn-Partie, verstärktes Wachstum von Fingern, Händen, Zehen, Füßen, Nase und Jochbein, auch innere Organe nehmen an Größe zu; erhöhtes Diabetes-Risiko, Blut-Hochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen.

Diuretika: Sie fördern die Urin-Ausscheidung, wirken nicht leistungssteigernd, führen aber z.B. zu einem schnelleren Gewichtsverlust (u.a. um in einer geringeren Gewichtsklasse antreten zu können) bzw. zu einer starken Verwässerung der Urinprobe. Mögliche Nebenwirkungen: Blutdruckabfall, Muskelkrämpfe, Kreislaufkollaps, Magen-, Darm- und Nierenprobleme, Menstruationsstörungen bei Frauen, Impotenz bei Männern.

Stimulanzien: In dieser Kategorie finden sich Aufputschmittel, die kurzfristige Leistungssteigerungen bewirken. Die chemische Struktur von Amphetamin oder Ephedrin ist ähnlich wie diejenige der körpereigenen Hormone Adrenalin und Noradrenalin. Zu den Stimulanzien gehören auch Drogen wie Kokain und Ecstasy. Sie bewirken eine Erhöhung des allgemeinen Energieumsatzes und verzögern die Ermüdung. Sie steigern die Körpertemperatur, den Herzschlag, den Blutdruck und führen zu Euphorie. Mögliche Nebenwirkungen: Stresssymptome, Unrast, Aggression, Depression und Suchtverhalten.

Narkotika: Dazu zählen starke Schmerzmittel aus der Klasse der Opiate – z.B. Morphin, Heroin oder Methadon. Sie dämmen den Schmerz, in geringen Dosierungen heben sie die Stimmung. Mögliche Nebenwirkungen: Abhängigkeit, Bewusstseinstrübung, Lähmung des Atemzentrums.

Gendoping: Darunter wird die nicht therapeutische Anwendung von Zellen, Genen, Genelementen oder die Regulierung der Genexpression zur Leistungssteigerung verstanden. Gendoping steht seit 2003 auf der Verbotsliste. Nebenwirkungen: durch massiven Eingriff in die Zellstruktur nicht abschätzbare Risiken.

Was tun bei Krankheit und Verletzung?

In den Anti-Doping-Regelungen wird immer wieder nachdrücklich auf die persönliche Verantwortung des Athleten verwiesen. Der Athlet selbst ist dafür verantwortlich, was sich in seinem Körper oder in seinen Körperflüssigkeiten befindet. Es stellen sich daher für den Athleten vordringlich folgende wichtigen Fragen:

Was ist im Krankheits- oder Verletzungsfall zu tun?

Einfache Erkrankungen wie etwa Schnupfen, leichter Husten oder Bagatellverletzungen kommen relativ häufig vor und ein Arztbesuch wird dann meist nicht in Erwägung gezogen oder ist auch nicht notwendig. Die NADA Austria bietet zur Unterstützung eine jährlich aktualisierte Liste mit erlaubten Medikamenten bei banalen Erkrankungen und eine Online-Medikamentenabfrage an.

Bei deutlichen Beschwerden (z.B. Fieber, eitriger Auswurf, stärkere Halsschmerzen) sollte jedoch unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Es kann gefährlich werden, wenn man fälschlich wegen vermeintlich nur „einfachen Beschwerden“ weiter trainiert oder an einem Wettkampf teilnimmt. Unter solchen Umständen ist nicht nur die Leistungsfähigkeit eingeschränkt, es kann ein schwerer gesundheitlicher Schaden die Folge sein, was das Ende der sportlichen Karriere bedeutet.

Was hat der Athlet zu beachten?

Es zählt zu den Pflichten des Sportlers, sich über die aktuelle Verbotsliste (Liste der verbotenen Substanzen und Methoden) zu informieren und sich zu vergewissern, dass jedes verabreichte Medikament, jedes sonstige Präparat oder eingenommene Nahrungsergänzungsmittel keine verbotenen Substanzen enthalten. Sportler müssen sich auch vergewissern, ob der verantwortliche internationale Sportverband zusätzliche Einschränkungen, Verbote und/oder Vorschriften vorsieht.

Von großer Wichtigkeit ist, dass der Sportler seinen behandelnden Arzt davon in Kenntnis setzt, dass er in einem Kader (national oder international) erfasst ist, somit möglicherweise mit einer Dopingkontrolle rechnen muss und daher an ihm keine verbotenen Substanzen oder Methoden angewendet werden dürfen.

Für den Fall, dass der behandelnde Arzt jedoch ein Medikament für dringend notwendig erachtet, dessen Wirkstoff auf der Verbotsliste steht, muss der Sportler (nicht der Arzt!) einen Antrag auf medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) stellen.

Was hat der behandelnde Arzt zu beachten?

Ist der behandelnde Arzt vom Athleten über den Sportlerstatus informiert worden, muss der Arzt dafür Sorge tragen, dass er keine verbotenen Substanzen oder Methoden verordnet bzw. anwendet, außer in begründeten Ausnahmefällen.

Der behandelnde Arzt muss bei der Notwendigkeit einer Therapie mit einer verbotenen Substanz oder Methode die entsprechenden Angaben im TUE-Formular zu machen.

Dabei ist die gesicherte Diagnose bekannt zu geben, untermauert mit allen relevanten Befunden, die nicht älter als 3 Monate sein sollten. Er hat auch zu begründen, warum keine therapeutischen Alternativen mit erlaubten Substanzen und Methoden möglich sind.

Medizinische Ausnahmegenehmigungen

Falls es bei einer Krankheit oder Verletzung eines Athleten keine Behandlungsalternative mit erlaubten Substanzen oder Methoden gibt, so muss bei der NADA Austria (oder bei internationalen Athleten beim zuständigen internationalen Fachverband) ein Antrag auf Medizinische Ausnahmegenehmigung zu therapeutischen Zwecken (Therapeutic Use Exemption - TUE) gestellt werden.

Das Antragsformular ist auf der Homepage der NADA Austria zum Download verfügbar und muss bis spätestens 21 Tage vor einem geplanten Wettkampf an die NADA Austria gesendet werden.

Bei Notfallbehandlungen kann die Medikation sofort beginnen, der Antrag muss zeitnah nachgeliefert werden.

Beta-2-Agonisten:

Die WADA hat die Richtlinien für Beta-2-Agonisten verschärft, um deren missbräuchliche Verwendung zu verhindern. Neben der kompletten Dokumentation der Krankengeschichte muss nun ein eindeutiger Spirometriebericht vorgelegt werden, ist dieser nicht aussagekräftig, werden weitere Nachweise bis hin zu einem Provokationstest (Metacholin) gefordert.

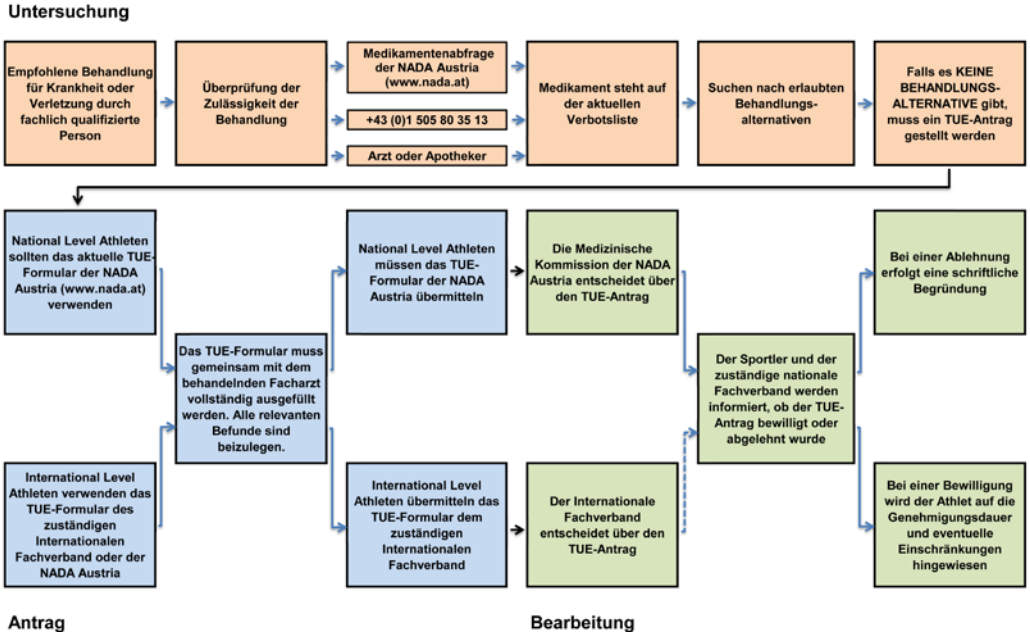
Glukokortikosteroide:

Athleten aller Testpools müssen im Rahmen einer Dopingkontrolle eine Erklärung („Declaration of Use“) bei einer allfälligen Anwendung von nichtsystemisch (intraartikulär, periartikulär, peritendinös, epidural, intradermal und inhalativ) verabreichten Glukokortikosteroiden abgeben. Zusätzlich empfiehlt es sich, diese Erklärung bereits im Vorfeld an die NADA Austria zu senden.

Die systemische Verabreichung erfordert eine medizinische Ausnahmegenehmigung, die topische Anwendung (z.B. Salbe) muss nicht gemeldet werden.

www.nada.at - Medizin - Ausnahmegenehmigung

Medizinische Ausnahmegenehmigungen



Nahrungsergänzungsmittel

In den letzten Jahren haben sich einige Dopingfälle im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) ereignet. Die betroffenen Athleten gaben an, nicht bewusst verbotene Substanzen zu sich genommen zu haben, sondern diese über verunreinigte NEM zu sich genommen zu haben. Diese Aussagen sind sehr schwer zu überprüfen, haben für den Sportler schwere Konsequenzen und führen zu einem negativen Image in der Öffentlichkeit.

In mehreren unabhängigen Studien wurden bei der Analyse von NEM verbotene Substanzen gefunden. Die größte Gefahr besteht bei Produkten die über das Internet bestellt wurden. Neben den üblichen Inhaltsstoffe finden sich auch Anabolika und so genannte Prohormone in den Packungen. Teilweise werden diese Substanzen extra beworben, meistens werden aber nicht alle Inhaltsstoffe angegeben. Die (unabsichtliche) Verunreinigung von NEM lässt sich auf Verschleppung, zum Beispiel beim Abfüllen oder Mischen, zurückführen.

Statement der NADA Austria:

- Jeder Athlet ist selbst für alle Substanzen verantwortlich, die sich in seinem Körper oder in seinen Körperflüssigkeiten befinden. Daher muss er sich auch vergewissern, dass jedes Arzneimittel, jedes NEM oder jedes sonstige Präparat keine verbotenen Substanzen enthält.
- Eine positive Analyse aufgrund eines verunreinigten NEM oder eines sonstigen Präparates wird von den Anti-Doping Bestimmungen nicht entschuldigt und führt zu Sanktionen
- Die NADA Austria klassifiziert ausschließlich humanmedizinische Arzneimittel des Austria Codex und bietet dazu auf ihrer Homepage eine Online-Medikamentenabfrage (ob verboten oder nicht verboten) an.
- Die Herstellung von NEM unterliegt nicht den hohen Qualitätsstandards und Normen des Austria Codex, daher wird für diese Produkte auch keine Stellungnahme hinsichtlich Reinheit oder Unbedenklichkeit gegeben.

Empfehlungen:

Der Gebrauch von NEM hat nicht nur bei Sporttreibenden, sondern auch in der gesamten Bevölkerung stark zugenommen. Von Seiten der Ernährungswissenschaften ist diese Entwicklung bedenklich und wird oftmals als sinnlos angesehen.

- NEM ersetzen keine ausgewogene Ernährung. Sie können ein Fehlverhalten in der Ernährung nicht korrigieren. Es gibt keine Wundermittel wie in der Werbung oft vorgespielt.
- NEM können in gewissen Situationen wie hoher Belastung oder Stress als befristete Ergänzung der Basisernährung durchaus Sinn machen. Grundlegende Voraussetzung ist aber eine Analyse und Beratung durch eine Fachperson. Bei einer Einnahme, die nicht auf den tatsächlichen Bedarf abgestimmt ist, können sich die verschiedenen Wirkstoffe bei der Aufnahme oder im Körper gegenseitig behindern (Nährstoffinteraktion).
- NEM sollten nur nach Anweisung von Fachpersonen in der angegebenen Dosierung und Zeitspanne angewendet werden. Von einer Dauereinnahme ist abzuraten.
- Die NADA Austria gibt keine Empfehlungen für Hersteller oder Produkte von NEM ab. Einige Hersteller deklarieren ihre Produkte als „dopingfrei“ und geben sogar Garantien ab, im Fall einer positiven Analyse kann sich der Athlet allerdings nur am Hersteller schadlos halten, als Milderungsgrund für eine Sperre gilt dies in keinem Fall. Mediziner, Ernährungsberater und Apotheker können im Rahmen ihres Wissens Auskunft geben. Vor Experimenten, sei es mit unbekannten Produkten oder unbekannten „Beratern“, wird ausdrücklich gewarnt.

Cannabis

Das IOC hat Cannabis seit Jänner 1999 bei Olympischen Spielen verboten, seit dem In-Kraft-Treten des WADA-Codes 2004 ist Cannabis generell in Wettkämpfen verboten.

Der Cannabis-Konsum führt nicht direkt zu einer sportlichen Leistungssteigerung, kann aber durch seine beruhigende und bewusstseinsverändernde Wirkung zu risikobereiterem Verhalten führen. Zusätzlich kann es bei hohen Dosierungen zu einer Verschlechterung der Koordination kommen, wodurch sich das Unfallrisiko weiter erhöht.

Inhaltsstoffe wie Tetrahydrocannabinol (THC) werden sehr langsam abgebaut und können oft Monate nach einem Konsum noch zu einer positiven Dopingprobe führen. Der nachgewiesene Konsum von Cannabis kann auch strafrechtliche Maßnahmen nach sich ziehen. Ein nicht unerheblicher Prozentsatz der positiven Doping-Kontrollen lässt sich auf Cannabiskonsum zurückführen.

Medikamente

Wird einem Sportler im Wettkampf eine verbotene Substanz nachgewiesen, gilt er als gedopt, egal, ob er diese beabsichtigt oder unbeabsichtigt eingenommen hat.

Sogar rezeptfreie Medikamente können Dopingsubstanzen enthalten. Oftmals sind die Namen von unbedenklichen und verbotenen Medikamenten zum Verwechseln ähnlich.

Ein Beispiel: Fast alle Mittel der „WICK-Serie“ können problemlos verwendet werden, der „WICK-Erkältungssaft für die Nacht“ enthält jedoch die im Wettkampf verbotene Substanz Ephedrin.

Besondere Vorsicht ist bei ausländischen Medikamenten geboten, diese können denselben Namen, aber andere Inhaltsstoffe haben.

Bei einem Arzt-Besuch muss der Sportler den Arzt über seine Sonderstellung als Sportler informieren, selbiges gilt beim Einkauf in Apotheken.

Liste der erlaubten Medikamente

Die nachfolgende Auflistung erlaubter Medikamente bei banalen Erkrankungen enthält einige der Medikamente des Austria Codex die derzeit nicht verboten sind.

Eine ausführlichere Liste erlaubter Medikamente befindet sich auf der Homepage der NADA Austria, zusätzlich dazu wird eine Online-Medikamentenabfrage geboten, bei der jedes Medikament des Austria Codex auf seine Zulässigkeit nach der aktuellen Verbotsliste untersucht werden kann.

Fieberhafte Infekte

Aspirin-Tabletten, Paracetamol-Tabletten

Halsschmerzen

Halset-Lutschtabletten, Neo-Angin-Pastillen

Husten

Paracodin-Tropfen, Prospan-Hustentropfen

Schnupfen

Nasivin-Nasentropfen, Rhinoperd-Nasentropfen

Reisekrankheit

Kytril-Filmtabletten, Neo-Emedyl-Dragees

Schlafstörungen

Baldrian-Dragees, Temesta-Tabletten

Schmerzen (Muskeln, Gelenke)

Reparil-Gel, Voltaren-Dragees, Voltaren-Emulgel-Gel

Verdauungsbeschwerden / Übelkeit

Motilium-Filmtabletten, Imodium-Kapseln

Hautabschürfungen

Betaisadona Wund-Gel, Vitawund-Salbe

www.nada.at - Medizin - Liste erlaubter Medikamente

Möglichkeiten der Leistungssteigerung

Sportwissenschaftliche Betreuung

(Optimierung des Trainingsprozesses)

- Prinzip der langfristigen Belastung
- Prinzip der trainingswirksamen Belastung
- Prinzip der ansteigenden Belastung
- Prinzip des geplanten Wechsels von Belastung und Regeneration

www.imsb.at
www.ulsz-rif.at
www.olympiazentrum-ooe.at
http://zsu-schmelz.univie.ac.at
http://sport1.uibk.ac.at/isw/twz

Sportmedizinische Betreuung

Nur ein gesunder Sportler ist auch belastungsfähig, besondere Vorsicht ist nach akuten Erkrankungen gegeben.

www.sportmedizingesellschaft.at
www.sportmedizin.or.at

Mentale Betreuung

Siegen beginnt im Kopf, nur wer die richtige Einstellung hat, kann Spitzenleistungen erbringen.

www.sportpsychologie.at

Regenerationsmaßnahmen

- Abwärmen (Auslaufen, etc.)
- Duschprozeduren (Warm- und Wechselduschen)
- (Bio-) Sauna

Ernährung

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung bildet die Grundlage für jeden (sportlichen) Erfolg.

Lebenswandel

Ein solider Lebenswandel garantiert Energie für sportliche Leistungen.



Nationale Anti-Doping Agentur Austria GmbH
Rennweg 46-50 / Top 1
A-1030 WIEN
Tel : +43 (0)1 505 80 35
Fax: +43 (0)1 505 80 35 35
Email: office@nada.at
www.nada.at