

# Präventives Handeln: Gemeinsam für sauberen Sport



**Eine U19-Volleyballspielerin verspürt Müdigkeit und trinkt deshalb vor dem Meisterschaftsspiel einen Energydrink. Sie fühlt sich besser, spielt stark und wird gelobt. Also nimmt sie vor dem nächsten Spiel wieder einen. Das übernächste Mal sogar zwei, weil sie immer besser spielen möchte und Anerkennung sucht. Mit der Zeit gewöhnt sie sich daran und glaubt, ohne Energydrink keine normale Leistung mehr erbringen zu können.**

- Was folgert die Athletin aus dieser Situation?
- Ist das Konsumieren von Energydrinks im Sport erlaubt?
- Was ist Doping, was steht auf der Dopingliste, und für wen gelten die Anti-Doping-Regeln?
- Kann diese Volleyballspielerin auf Doping kontrolliert werden?
- Welches ist deine Rolle, wenn du ähnliche Situationen in deinem Team/bei deinen Kindern und Jugendlichen erlebst?
- Welche präventiven Massnahmen kannst du treffen?

## Hintergrundinformationen

### Weshalb Anti-Doping?

Der Grundgedanke besteht darin, die sauberen Athletinnen und Athleten zu schützen. Durch die Anwendung von verbotenen Substanzen und Methoden gefährden oder schädigen die dopenden Athletinnen und Athleten nicht nur ihre Gesundheit, sie verschaffen sich vor allem auch unzulässige Wettbewerbsvorteile. Kurz: Sie betrügen.

### Was versteht man unter «Doping»?

In der breiten Bevölkerung wird unter Doping oft die Anwendung verbotener Substanzen oder Methoden verstanden. Für Sporttreibende ist es aber wichtig zu wissen, dass gemäss Doping-Statut von Swiss Olympic weitere Tatbestände verboten sind. Beispiele sind der Besitz von oder der Handel mit verbotenen Substanzen oder die Verweigerung einer Dopingkontrolle.

### Für wen gelten die Anti-Doping-Regeln?

Die Anti-Doping-Bestimmungen gelten für alle Sporttreibenden mit einer Lizenz oder einer Mitgliedschaft bei einem Verein bzw. Verband, welcher Swiss Olympic angeschlossen ist. Entsprechend können diese Athletinnen und Athleten jederzeit Dopingkontrollen unterzogen werden. Dies gilt unabhängig von deren sportlichem Leistungsniveau, Alter und Nationalität. Es ist wichtig, dass die Sporttreibenden auf jedem Leistungsniveau ihre Rechte und Pflichten sowie Verhaltenstipps kennen. Zudem gelten zahlreiche Regeln auch für die Betreuungspersonen.

### Welche Erscheinungsformen von Doping gibt es?

Nebst den bekannten Dopingmitteln wie Anabolika, EPO oder Stimulanzien können auch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente (rezeptfrei und rezeptpflichtig) gemäss Dopingliste verbotene Substanzen enthalten. Eine gründliche Überprüfung der Inhaltsstoffe ist unabdingbar.

### Welche Konsequenzen hat Doping?

Rechtlich: Sanktionierung und Sperre im Sport, Geldstrafen, strafrechtliche Folgen.

Gesundheitlich: Körperliche und psychische Veränderungen aufgrund von Nebenwirkungen, schwerwiegende gesundheitliche Probleme.

Finanziell: Wegfall und Rückzahlung finanzieller Unterstützung und Sponsoring, Schwierigkeiten von sanktionierten Personen auf dem Arbeitsmarkt.

Sozial: Verlust von Ansehen und Respekt bei Familie, Freunden, Arbeitgeber, Schule; soziale Isolation.

### Wie entsteht eine Dopingmentalität?

Dopingmentalität bedeutet, dass jemand glaubt, mit bestimmten Mitteln, Pülverchen oder Medikamenten leistungsfähiger zu sein oder mental stärker zu werden. Wenn junge Athletinnen und Athleten sich an den Konsum z.B. von Traubenzucker oder Energydrinks gewöhnen, entsteht eine unbewusste psychische Abhängigkeit.

## Was kannst du als J+S-Leiterperson, -Trainerin, -Coach, -Experte tun, um der Dopingmentalität entgegenzuwirken?

- **Erweitere dein Wissen zum Thema Doping**, z. B. durch das Absolvieren der E-Learning-Programme von Swiss Sport Integrity (vgl. weitere Informationen).
- **Vermittle die Regeln zu Fairness, Chancengleichheit und sauberem Sport**. Erläutere nebst den sportartspezifischen auch die sportartübergreifenden Regeln, wie die Anti-Doping-Bestimmungen.
- **Bremse kindlichen und jugendlichen Enthusiasmus im Krankheitsfall**. Ist eine Athletin oder ein Athlet krank oder verletzt, bestehe darauf, dass sie/er sich schont und ihrem/seinem Körper genügend Erholung gibt.
- **Lass keine Dopingmentalität aufkommen**. Wenn ein Athlet/eine Athletin regelmässig vor, während und nach Wettkämpfen heikle Substanzen (z. B. Nahrungsergänzungsmittel, Schmerzmittel) konsumiert, sprich ihn/sie darauf an und kläre ihn/sie über mögliche Folgen und Risiken auf.
- **Begleite** deine Jugendlichen **auf dem Weg zu einer sauberen Sportkarriere**. Erkenne dabei risikoreiche Situationen wie sportliche oder persönliche Krisen sowie Drucksituationen.
- **Ermögliche einen offenen Austausch** in deinem Team/deiner Mannschaft.
- **Sei ein Vorbild** und wähle einen gesunden und sportverträglichen Lebensstil.
- **Hole dir Rat bei Fachpersonen von Swiss Sport Integrity**.

## Wo findest du weitere Informationen und Unterstützung?

- [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)  
Die Stiftung Swiss Sport Integrity (ehemals Antidoping Schweiz) ist seit dem 1. Juli 2008 das unabhängige Kompetenzzentrum für Dopingbekämpfung in der Schweiz. Auf ihrer Webseite findest du Hintergrundwissen und wichtige Informationen zum Thema Doping, u. a.
  - [Medikamentenabfrage Global DRO](#) (alternativ via Mobile App)
  - [Broschüre](#) «Gemeinsam für sauberen Sport»: Basiswissen zum Thema «Anti-Doping»
  - [E-Learning-Programme](#) Selbständiges Online-Training zum Thema «Anti-Doping»
  - [Mobile Lesson](#) spezifische Module zu verbotenen Substanzen und Methoden

### Kontakt

Stiftung Swiss Sport Integrity  
Eigerstrasse 60 | 3007 Bern  
info@sportintegrity.ch  
[www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Themen → Prävention → Doping