

## Merkblatt Leistungssport

Die wichtigsten Informationen für alle Athletinnen und Athleten kurz zusammengefasst.

### Das ist verboten: Kurzfassung der Dopingverstösse

- Vorhandensein einer verbotenen Substanz im Körper des Athleten oder (versuchte) Anwendung einer verbotenen Substanz bzw. Methode
- Weigerung oder Unterlassen, eine Dopingprobe abzugeben
- Umgang mit gesperrten Trainern, Ärzten oder anderen Athletenbetreuern
- Mittäterschaft bei einem (versuchten) Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen
- Besitz, Inverkehrbringen oder Verabreichung einer verbotenen Substanz
- Besitz oder Inverkehrbringen von Hilfsmitteln bzw. versuchte Anwendung einer verbotenen Methode
- Wiederholte Meldepflichtverstösse (nur für Kontrollpool-Athleten)

### Ich verstehe die Konsequenzen von Doping




- Sanktionierung und Sperre im Sport
- Körperliche und psychische Veränderungen aufgrund von Nebenwirkungen, schwerwiegende gesundheitliche Probleme
- Finanzielle Probleme wegen Wegfall und Rückzahlung finanzieller Unterstützung und Sponsoring sowie wegen Schwierigkeiten von Dopern auf dem Arbeitsmarkt
- Verlust von Ansehen und Respekt bei Freunden, Familie, Arbeitgeber, Schule; soziale Isolation

### Diese Themen muss ich im Athletenalltag beachten

#### Strict Liability

Ich bin jederzeit alleine dafür verantwortlich, dass nichts in meinen Körper gelangt, was verboten ist. Dies beinhaltet z.B. Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente und pflanzliche Substanzen.

Drei Schritte helfen dabei:

-  Ich **sage** den Leuten in meinem Umfeld, dass ich den Anti-Doping-Regeln unterstehe und was das bedeutet. Dies gilt insbesondere bei gesundheitsbezogenen Themen.
-  Ich **überprüfe** alle Medikamente via Datenbank Global DRO auf [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) oder auf der Mobile App auf ihren Doping-Status. Ich hinterfrage Nahrungsergänzungsmittel kritisch.
-  Ich **frage** Leute, denen ich vertraue, um Rat. Antidoping Schweiz unterstützt mich ebenfalls.

#### Medikamente & Co.

Medikamente können in mehreren Ländern gleich heissen, aber unterschiedliche Substanzen enthalten. Daher nehme ich nur in der Schweiz gekaufte und von mir überprüfte Medikamente ein bzw. überprüfe im Ausland gekaufte Medikamente via Medikamentenabfrage der jeweiligen nationalen Anti-Doping-Agentur.

- **Doping-Status:** Antidoping Schweiz kann nur über den Doping-Status von Medikamenten Aussagen machen, welche durch Swissmedic zugelassen sind. Dies ist nicht der Fall bei Supplementen bzw. Nahrungsergänzungsmitteln.
- **ATZ:** Wenn Athleten aus medizinischen Gründen eine verbotene Substanz bzw. Methode anwenden müssen, benötigen sie eine [Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken](#) (ATZ).
- **Asthasprays** sind immer via Medikamentenabfrage Global DRO zu prüfen sowie der Bedarf mit dem Arzt bzw. mit der Ärztin abzusprechen. Bei einigen Produkten sind von der WADA Grenzwerte angegeben, die nicht überschritten werden dürfen. Unterhalb der Grenzwerte ist die Anwendung erlaubt.
- **Infusionen** ab 100 ml innerhalb von 12 Stunden sind verboten. Dies gilt unabhängig vom enthaltenen Wirkstoff. Das heisst, auch Eisen- oder Kochsalzinfusionen ab 100 ml sind verboten.

- **Erkältungsmittel:** Arzneimittel gegen Erkältungen können im Wettkampf verbotene Stimulanzien enthalten. Als Empfehlung gilt: Bei Anwendung nach Vorschrift (siehe Packungsbeilage) sollten solche Arzneimittel mindestens 48 Stunden vor einem Wettkampf abgesetzt werden.

## Supplemente bzw. Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

In vielen Fällen sind NEM unnötig, kostspielig und potenziell riskant. NEM sollten nur in individueller Absprache mit Fachpersonen eingesetzt werden, um unerwünschte Nebeneffekte zu verhindern.

- **Verunreinigungen:** NEM können aufgrund von verunreinigten Produktionsanlagen oder mit der Absicht, die Wirkung zu steigern, verbotene oder gesundheitsgefährdende Substanzen enthalten, ohne dass diese deklariert sind.
- **Wahl der Produkte:** Es ist grösste Vorsicht bei der Wahl der Produkte geboten. Inhalte und Hersteller sollten gut recherchiert werden. Es werden vertrauenswürdige Schweizer Hersteller und der Verzicht auf Importe bzw. Onlinebestellungen empfohlen.

## Spezialthemen

- **Verunreinigte Lebensmittel:** Aus China und Mexiko sind Fälle von verbotenen Substanzen im Fleisch bekannt, was zu unbeabsichtigten Dopingverstössen führen kann. Vorsichtsmassnahmen sind nötig (siehe «[Merkblatt Nahrungsmittelkontamination](#)»).
- **Cannabis** ist im Wettkampf verboten. Die Nachweisdauer kann mehrere Tage bis Wochen nach dem Konsum betragen.

## Dopingkontrollen

- Der **Ablauf** einer Dopingkontrolle wird erläutert unter: [www.antidoping.ch/de/kontrollen/kontrollablauf](http://www.antidoping.ch/de/kontrollen/kontrollablauf)
- **Whereabouts:** Kontrollpool-Athleten müssen Ihre Aufenthaltsorte laufend übermitteln:  
Detailinformationen dazu: [www.antidoping.ch/de/kontrollpools](http://www.antidoping.ch/de/kontrollpools)

## Ich habe eine klare Meinung!

- Ich überlege mir, auf welche Weise ich meine Leistungen und Erfolge erbringen will und sage «Nein» zu Abkürzungen.
- Ich toleriere kein Doping in meinem Umfeld und gebe allfällige Informationen dazu an Antidoping Schweiz weiter.
- Ich äussere mich öffentlich auf Social Media zu #cleansport, und positioniere mich als sauberer Athlet.

## Kontaktmöglichkeiten

Bei Fragen hilft Antidoping Schweiz gerne weiter: [whereabouts@antidoping.ch](mailto:whereabouts@antidoping.ch); +41 (0)31 550 21 21

- ☑ Webseite: [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)
  - Zugriff auf die Medikamentenabfrage [Global DRO](#) (alternativ via Mobile App)
  - E-Learning [Clean Winner](#)
  - [Anonyme Meldungen](#) bei Dopingverdacht übermitteln
- ☑ Social Media: [www.twitter.com/@antidoping\\_ch](https://www.twitter.com/@antidoping_ch) und [www.facebook.com/antidoping.ch](https://www.facebook.com/antidoping.ch)