

1 Einleitung

200.000 Hobbysportler dopen. So und ähnlich titeln Anfang Juni 2007 diverse Medien.¹ Nachdem auch für den naivsten Fernsehzuschauer offensichtlich wurde, dass der Spitzensport zutiefst verseucht ist, war und wohl leider immer sein wird, hat das Dopingproblem auch die Hobbyathleten erreicht. Warum soll gerade Triathlon, ein Sport bestehend aus drei der dopinganfälligsten Sportarten, sauber sein? Auf diese Entwicklung, besser gesagt auf die Aufmerksamkeit, die dieses Problem neuerdings generiert, reagieren vor allem die Veranstalter großer Events. Ob dies nun ein medienwirksamer Tropfen auf den heißen Stein ist oder nicht, ist aber hier nicht Thema dieses Schriebs. Klar ist: Ab 2007 werden beim Ironman Frankfurt² und bei der Quelle Challenge Roth³ Altersklassenathleten, ausgewählt nach dem Zufallsprinzip, auf Doping getestet.

Zwar ändern sich die Regeln nicht und eigentlich gilt alles wie bisher - aber was gilt eigentlich? Was darf ich als Altersklassenathlet nehmen? Was ist verboten? Was habe ich eigentlich auf meinen Startpass unterschrieben?

Natürlich kann ich sowohl als sportrechtlicher und vor allem medizinischer Laie hiermit keine allgemeingültige Handlungsanweisung geben - ebensowenig kann sich jemand auf dieses Dokument 100%ig verlassen, dennoch versuche ich eine möglichst genaue und verständliche Übersicht zu geben.

Viel Spaß beim Lesen und Sauberbleiben!

2 Doping

Was ist eigentlich Doping? Bevor ich mir hier irgendeine haarsträubende Definition aus den Fingern sauge: „Doping liegt vor, wenn [...] Substanzen mit verbotenen Wirkstoffen oder verbotenen Methoden oder Techniken angewandt werden [...]“⁴.

Die verbotenen Substanzen ergeben sich aus dem Regelwerk der WADA (Welt Anti Doping Agency) und der NADA (Nationale Anti Doping Agentur)⁵.

Die verbotenen Methoden sind z.B. Blutdoping und Gendoping - für den Hobbysportler wohl eher nicht interessant. Darum gehe ich auch hier nicht weiter darauf ein.

2.1 Verbotene Substanzen

Es werden selbstverständlich nicht nur bestimmte Medikamente verboten, sondern Substanzklassen. Es wird differenziert zwischen „immer verboten“ und „verboten im Wettkampf“.

Beigefügt ist eine Liste der WADA (von der NADA netterweise ins Deutsche übersetzt), der man alle verbotenen Substanzen entnehmen kann. Ebenso ist eine Liste beigefügt mit Medikamenten, die man nehmen darf.

Allerdings darf man nicht alle dieser Medikamente bedenkenlos einschmeißen, sondern es bedarf in einigen Fällen einer Ausnahmegenehmigung.

Solch eine Genehmigung erhält man als normaler Hobbysportler durch ein einfaches Attest, dass man allerdings im Falle einer Doping-Kontrolle vor Testbeginn dem Kontrolleur vorweisen muss (Angeblich wollen die Kontrolleure in Roth und Frankfurt dies sehr strikt

¹http://www.tagesschau.de/aktuell/meldungen/0,1185,OID6926516_REF1_NAV_BAB,00.html
<http://www.diepresse.com/home/sport/mehrsport/310210/index.do>

http://www.welt.de/wissenschaft/article942977/200.000_Hobbyathleten_nehmen_Dopingmittel.html

²<http://www.ironman.de>

³<http://www.challenge-roth.com/de/aktuelles.detail.php?ID=682>

⁴Anti-Doping Ordnung der DTU

⁵zu finden unter: <http://www.nada-bonn.de>

umsetzen, aber bei der letzten Tour de France durfte der Gesamtzweite auch ein Attest nach positiver Kontrolle nachreichen, Armstrong auch schon usw.). Als Kaderathlet bedarf es allerdings evtl. einem Genehmigungsverfahren bei der NADA! Bei der Kontrolle ist außerdem anzugeben, welche Medikamente in letzter Zeit genommen wurden.

3 Grauzone

Immer wieder wird diskutiert, was eigentlich Doping ist, wo es anfängt und wo es aufhört. Der größte Graubereich ist wohl bei den Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) zu sehen. Ich meine nicht nur, dass NEM mit verbotenen Substanzen (teilweise bewusst) kontaminiert sein könnten, sondern verschiebe den ganzen Themenblock der NEM in den Graubereich. Dass hier wieder zu unterscheiden ist zwischen verschiedenen Aspekten, wie Nahrungsergänzung wegen Mangelerscheinungen und Nahrungsergänzung zur Leistungssteigerung, ist mir natürlich bewusst.

Zur Kontaminierung: Viele NEM seien kontaminiert.⁶ Teils unbewusst durch Verunreinigung, teils absichtlich, damit das Mittelchen besser wirkt. Dies umfasst nicht nur Eiweiß- und Kreatinprodukte, sondern teilweise auch die Pülverchen und Tabletten aus dem Discounter (deren Wirksamkeit hier gar nicht erst hinterfragt wird...). Es wird empfohlen, auf solche Mittel zu verzichten (solange keine wirkliche Mangelernährung vorliegt!).

Möchte man auf diese NEM nicht verzichten, so bietet es sich an, einen Blick auf die sogenannte „Kölner Liste“⁷ zu werfen, die ständig aktualisiert wird und auflistet, bei welchen Produkten eine minimierte Kontaminierungsgefahr besteht.

Zum generellen Graubereich: Ob man NEM einnimmt, hängt stark mit der subjektiven Antwort auf die Frage „Was verstehe ich unter sauberem Sport“ ab. Ich möchte mit den mir gegebenen Möglichkeiten auf natürliche Weise mit hartem Training mein Leistungsoptimum erreichen. Wenn ich mich vielseitig ernähre, dann benötige ich keine Nahrungsergänzung. Es gibt häufig Stimmen, die meinen, dass bei umfangreichem Training der Bedarf nicht mehr gedeckt werden könne, man sich also in einen Mangel hineintrainieren würde. Hierbei fällt auf, dass die Grenze zwischen Nahrungsergänzung und Doping völlig willkürlich gesetzt ist. Was heute erlaubt ist, kann morgen auf der Liste stehen und umgekehrt (Koffein, Kreatin..). Vielleicht ist es auch nur ein Akzeptanzproblem der eigenen Grenzen:

„Krämpfe? Da gibt es doch Tabletten...“

Das gleiche betrifft die „präventive“ Einnahme von Schmerzmitteln, die nicht nur unfair, sondern auch gefährlich ist, da Warnsignale des Körpers ausgeschaltet werden.

Meine absolut persönliche Meinung dazu ist, auf Nahrungsergänzung soweit möglich zu verzichten - aber das muss jeder mit sich selbst ausmachen.

4 Ende

Falls diese ganze Thematik Dir Deinen Spaß am Sport genommen haben sollte - sieh es einmal andersherum, es gab selten kreativere Aussagen, als von erwischten Sportlern. Zum Abschluss ein kleines „Best of“:

- „Mein Hund hat Asthma“
- „Das Asthma-Spray meiner Mutter ist direkt vorm Start explodiert“

⁶http://deutsche-ultramarathon-vereinigung.de/index.php?Inhalt_Nav_ID=4&ModDat=detail.php&News_ID=449&pageNum_News=3

⁷http://www.osp-koeln.de/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=54&Itemid=99

- „Das war wohl in der Zahnpasta...“
- „Die Pillen habe ich in der Disco bekommen...“
- „Ich dachte, das waren Caramel-Bonbons...“
- „Die fremden Blutzellen stammen von meinem toten Zwilling...“