



Anti-Doping

Autor: Dr. Michèl Gleich

Inhalt

1	Einleitung.....	9
1.1	Bedeutung des Anti-Doping im Natural Bodybuilding.....	9
1.2	Zielsetzung des Lehrbriefs	10
1.3	Zielgruppe: Trainer und Coaches	11
2	Grundlagen des Dopings	13
2.1	Definition und Arten von Doping.....	13
2.2	Geschichte des Dopings	15
2.3	Rechtliche Rahmenbedingungen	15
2.4	Auswirkungen von Doping.....	19
3	Dopingmittel und Methoden.....	21
3.1	Klassifikation der Dopingmittel	21
3.1.1	Stimulanzen.....	21
3.1.2	Anabolika.....	22
3.1.3	Peptidhormone und Wachstumshormone	22
3.1.4	Diuretika und Maskierungsmittel	22
3.2	Dopingmethoden	23
3.2.1	Blutdoping	24
3.2.2	Gendoping	25
3.2.3	Mechanische Manipulationen	26
3.3	Wirkung und Nebenwirkungen	26
3.3.1	Kurzfristige gesundheitliche Folgen.....	26
3.3.2	Langfristige gesundheitliche Folgen	28
3.4	Lernmöglichkeiten für Trainer.....	31

4	Anti-Doping Organisationen und Strukturen.....	34
4.1	Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA)	34
4.1.1	Aufgaben und Funktionen	34
4.1.2	WADA-Code und Standards.....	35
4.2	Nationale Anti-Doping-Agenturen (NADA)	36
4.2.1	Aufgaben und Funktionen der NADA Deutschland	36
4.2.2	Zusammenarbeit mit internationalen Organisationen .	37
4.3	Weitere relevante Organisationen	37
4.3.1	Internationale Sportverbände im Bodybuilding und Fitness 38	
4.3.2	Nationale Sportverbände im Natural Bodybuilding, Bodybuilding und Fitness	39
5	Dopingkontrollen	42
5.1	Ablauf einer Dopingkontrolle	42
5.1.1	Testverfahren und Probenentnahme	42
5.1.2	Rechte und Pflichten der Athleten	43
5.2	Analyse und Auswertung.....	44
5.2.1	Labore und Methoden	45
5.2.2	Umgang mit Testergebnissen.....	45
5.3	Rechtsmittel und Sanktionen.....	45
5.3.1	Verfahren bei positiven Testergebnissen	45
5.3.2	Sanktionen und Strafen	46
5.4	Spezielle Rahmenbedingungen der GNBF	46
5.4.1	Strengere Sanktionen für Verstöße bei der GNBF	47
5.4.2	GNBF-spezifische Verfahren bei positiven Testergebnissen	48

6	Prävention und Aufklärung	49
6.1	Rolle der Trainer und Betreuer	49
6.1.1	Verantwortung und Einfluss.....	49
6.1.2	Best Practices für die Aufklärung	50
6.2	Aufklärung der Athleten.....	51
6.3	Entwicklung einer Anti-Doping-Kultur	52
6.3.1	Integration von Anti-Doping-Prinzipien in den Trainingsalltag.....	52
6.3.2	Langfristige Strategien zur Prävention	52
6.3.3	Strategien der GNBf	54
7	Ethische und gesellschaftliche Aspekte.....	58
7.1	Ethische Fragen im Sport.....	58
7.1.1	Fairness und Chancengleichheit	58
7.1.2	Gesundheit und Wohlbefinden der Athleten	59
7.2	Gesellschaftliche Perspektiven	59
7.2.1	Medien und öffentliche Meinung.....	59
7.2.2	Auswirkungen auf den Breitensport.....	60
7.3	Rolle der Sportorganisationen.....	60
7.3.1	Verantwortlichkeit und Maßnahmen	60
7.3.2	Zukunftsperspektiven und Herausforderungen.....	61
8	Zukunft des Anti-Doping	63
8.1	Technologische Entwicklungen	63
8.1.1	Neue Methoden der Dopingbekämpfung.....	63
8.1.2	Forschung und Innovationen	64
8.2	Strategien zur Verbesserung der Anti-Doping-Maßnahmen.....	64
8.2.1	Zusammenarbeit und globale Initiativen.....	65
8.2.2	Nachhaltige Präventionsansätze	65
8.3	Langfristige Vision	66
8.3.1	Ziele und Wünsche für einen dopingfreien Sport.....	66
8.3.2	Verlockungen des Dopings.....	66
8.3.3	Rolle der Trainer und Coaches in der zukünftigen Präventionsarbeit	67



9	Schlussbetrachtung	68
9.1	Zusammenfassung der wichtigsten Punkte	68
9.2	Ausblick auf weiterführende Literatur und Ressourcen	70
	Abbildungsverzeichnis	72
	Referenzen und Bibliografie.....	73

„Natural Bodybuilding ist nicht nur ein Sport, sondern eine Lebensphilosophie, die auf Gesundheit und Ehrlichkeit basiert.“

Berend Breitenstein, Gründer und Präsident der GNBF e.V.¹

1 Einleitung

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Was bedeutet „natural“ im Natural Bodybuilding?
2. Problematische Aspekte des Dopings
3. Zielsetzung und Nutzen dieses Moduls

Der Einsatz von leistungssteigernden Substanzen und Methoden ist eine der größten Herausforderungen für den modernen Sport, insbesondere im Bodybuilding. Natural Bodybuilding hebt sich bewusst von den Bereichen ab, in denen Dopingpraktiken toleriert oder sogar gefördert werden, und stellt eine saubere, gesunde und faire Alternative dar. Dieser Lehrbrief über Anti-Doping soll Trainer und Coaches in der Welt des Natural Bodybuilding befähigen, ihre Athleten umfassend über Dopinggefahren, Präventionsstrategien und ethische Standards aufzuklären.

1.1 Bedeutung des Anti-Doping im Natural Bodybuilding

Im Natural Bodybuilding geht es darum, den Körper ausschließlich durch Training, Ernährung und erlaubte Nahrungsergänzungsmittel zu formen und aufzubauen. Der Verzicht auf leistungssteigernde Substanzen wie anabole Steroide, Wachstumshormone oder andere verbotene Mittel ist hier von zentraler Bedeutung. Der Begriff „Natural“ im Natural Bodybuilding impliziert bereits, dass der Athlet auf künstliche oder verbotene Hilfsmittel verzichtet und sich allein auf

¹ Natural Bodybuilding: Erfolg ohne Doping (2015)

2 Grundlagen des Dopings

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Was versteht man eigentlich unter „Doping“?
2. Unterschiedliche Arten von Doping
3. Ursprünge und Entwicklung des Dopings
4. Rechtliche Rahmenbedingungen
5. Fordert die GNBF besonders strenge Maßstäbe?
6. Wie und in welchen Bereichen wirkt sich Doping aus?

Doping ist ein Phänomen, das nicht nur im Hochleistungssport, sondern auch in vielen anderen Bereichen des Lebens, einschließlich des Freizeitsports, eine Rolle spielt. Es ist ein komplexes Thema, das tiefgreifende ethische, rechtliche und gesundheitliche Implikationen mit sich bringt. Um das Doping-Problem angemessen zu verstehen, ist es wichtig, die grundlegenden Konzepte zu erfassen.

2.1 Definition und Arten von Doping

Doping wird definiert als die Verwendung verbotener Substanzen oder Methoden, die darauf abzielen, die sportliche Leistung künstlich zu steigern. Gemäß dem Code der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) liegt Doping vor, wenn ein Athlet eine verbotene Substanz einnimmt, eine verbotene Methode anwendet oder versucht, dies zu tun, z.B. das Mitführen von Fremd-Urin zur späteren Abgabe.⁶

Zusätzlich umfasst der Begriff Doping auch die Verweigerung oder Umgehung einer Dopingkontrolle (Flüchten aus der Halle vor der Aufforderung zur Dopingkontrolle, Verstecken bei einem Hausbesuch) sowie die Unterstützung oder Beihilfe zu einem Dopingverstoß, z.B. wenn ein Coach die Manipulation bei sich trägt oder die Beihilfe zur Umgehung (Coach hilft Sportler bei der Flucht vor einer Dopingkontrolle). Dieses führt zur Sperre von Coach und Athlet.

⁶ WADA (2023)

3 Dopingmittel und Methoden

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Welche Klassen von Dopingmitteln gibt es?
2. Mit welchen Methoden kann Doping angewendet werden?
3. Was kannst Du tun, um Deine Athleten vor Doping zu schützen?

Doping ist ein ernstes Problem im Sport, das nicht nur die Integrität des Wettbewerbs gefährdet, sondern auch schwerwiegende gesundheitliche Risiken für die Athleten mit sich bringt. Die verschiedenen Dopingmittel und -methoden können in mehrere Kategorien unterteilt werden, wobei jede Kategorie spezifische Wirkungen, Nebenwirkungen und Risiken birgt. Trainer und Coaches spielen eine wichtige Rolle bei der Aufklärung und Prävention von Doping, um die Gesundheit der Athleten zu schützen und einen fairen Wettkampf zu gewährleisten.

3.1 Klassifikation der Dopingmittel

Dopingmittel können in verschiedene Klassen unterteilt werden, die auf ihrer Wirkungsweise und ihren Effekten basieren. Zu den bekanntesten Klassen gehören Stimulanzien, Anabolika, Peptidhormone und Wachstumshormone sowie Diuretika und Maskierungsmittel.

3.1.1 Stimulanzien

Stimulanzien sind Substanzen, die das zentrale Nervensystem anregen und die Wachsamkeit, Konzentration und Ausdauer eines Athleten erhöhen können. Häufige Beispiele sind Amphetamine und Ephedrin. Die Einnahme dieser Substanzen führt oft zu einer Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, was kurzfristig zu einer Verbesserung der sportlichen Leistung führt. Allerdings sind die Nebenwirkungen potenziell gefährlich. Zu den häufigsten unerwünschten Effekten zählen Nervosität, Schlaflosigkeit und in schweren Fällen Herzrhythmusstörungen. Diese Substanzen können auch zu psychischen Problemen wie Angstzuständen und Depressionen führen. Es ist daher von entscheidender

4 Anti-Doping Organisationen und Strukturen

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Welche Organisationen spielen im Kampf gegen Doping eine Rolle?
2. WADA (weltweit) und NADA (Deutschland)
3. Verbände für Bodybuilding und Fitness
4. Die besondere Rolle der GNBF

In diesem Kapitel geht es um die Organisationen, die den weltweiten Kampf gegen Doping koordinieren und leiten. Diese Organisationen arbeiten sowohl auf internationaler als auch nationaler Ebene und setzen Rahmenbedingungen für Dopingkontrollen, die Analyse von Proben, die Ahndung von Verstößen und die Prävention von Dopingmissbrauch.

4.1 Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA)

Die World Anti-Doping Agency (WADA) ist die führende globale Institution im Kampf gegen Doping im Sport. Sie wurde 1999 gegründet, um internationale Richtlinien für Anti-Doping-Maßnahmen zu entwickeln und die Koordination zwischen verschiedenen Ländern und Sportarten sicherzustellen. WADA ist eine unabhängige Stiftung, die aus dem Zusammenschluss von Sportverbänden und Regierungen hervorgegangen ist.

4.1.1 Aufgaben und Funktionen

WADA verfolgt mehrere zentrale Aufgaben:

1. **Weltweiter Rahmen für Anti-Doping-Programme:** WADA bietet einen standardisierten globalen Rahmen, der sicherstellt, dass Anti-Doping-Maßnahmen weltweit harmonisiert und effektiv sind.
2. **Erstellung des WADA-Codes:** Der WADA-Code definiert Regeln und Bestimmungen, an die sich alle Sportverbände und nationalen Anti-Doping-Organisationen (NADOs) halten müssen. Er umfasst Richtlinien für

5 Dopingkontrollen

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Wie sieht der Ablauf einer korrekten Doping-Kontrolle aus?
2. Welche Pflichten, aber auch welche Rechte hat der getestete Athlet?
3. Was passiert im Falle eines positiven Testergebnisses?
4. Die besonderen Rahmenbedingungen der GNBF

Dopingkontrollen sind ein wesentlicher Bestandteil der Anti-Doping-Bestrebungen, da sie die Integrität des Sports sicherstellen und Athleten davor abschrecken sollen, verbotene leistungssteigernde Substanzen oder Methoden zu verwenden. Im Natural Bodybuilding und Fitnesssport, wo der Fokus auf natürlicher Leistungssteigerung und fairen Wettkampfbedingungen liegt, sind regelmäßige und strikte Dopingkontrollen besonders wichtig.

5.1 Ablauf einer Dopingkontrolle

Der Ablauf einer Dopingkontrolle ist streng reglementiert, um die Verlässlichkeit der Testergebnisse und die Rechte der Athleten zu gewährleisten. Er beginnt in der Regel mit der Benachrichtigung des Athleten, dass er für eine Kontrolle ausgewählt wurde.

5.1.1 Testverfahren und Probenentnahme

Sobald ein Athlet für eine Dopingkontrolle ausgewählt wurde, beginnt der Prozess der Probenentnahme, der folgende Schritte umfasst:

1. Benachrichtigung des Athleten: Der Athlet wird von einem Dopingkontrollleur benachrichtigt und muss sich unverzüglich zur Kontrolle einfinden. Der Kontrollleur muss sich dem Athleten gegenüber mit einer offiziellen ID und einem Dokument zur Testanordnung ausweisen.
2. Identitätsprüfung und Erfassung der relevanten Daten: Der Athlet muss seine Identität nachweisen, in der Regel durch Vorlage eines Lichtbild-

6 Prävention und Aufklärung

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Der Einfluss von Trainern und Coaches über das Training hinaus
2. Nicht alles neu erfinden: Best Practices für die Athleten-Aufklärung
3. Die Bausteine und die Etablierung einer Anti-Doping-Kultur
4. Die GNBF als Pionier im Natural Bodybuilding: Strategien des Vereins

Prävention und Aufklärung sind essenzielle Elemente im Kampf gegen Doping, besonders im Natural Bodybuilding, wo die Förderung eines natürlichen, gesunden Sports im Vordergrund steht. Ziel dieser Maßnahmen ist es, Athleten und ihr Umfeld frühzeitig über die Risiken und Konsequenzen von Doping aufzuklären und eine Kultur des sauberen Sports zu etablieren.

6.1 Rolle der Trainer und Betreuer

Trainer und Betreuer spielen eine entscheidende Rolle in der Prävention von Doping. Sie sind oft enge Bezugspersonen der Athleten und haben großen Einfluss auf deren Entscheidungen und ethisches Verhalten.

6.1.1 Verantwortung und Einfluss

Trainer haben die Verantwortung, ihren Athleten die Risiken und gesundheitlichen Gefahren von Doping bewusst zu machen. Sie sind Vorbilder und Mentoren, die durch ihre Haltung und ihr Verhalten maßgeblich zur Entwicklung einer Anti-Doping-Einstellung beitragen können.²⁶ Studien zeigen, dass Athleten, die von ihren Trainern konsequent über die negativen Folgen des Dopings aufgeklärt werden, ein signifikant geringeres Risiko aufweisen, auf verbotene Substanzen zurückzugreifen.²⁷

²⁶ Waddington & Smith (2009)

²⁷ Backhouse et al. (2007)

7 Ethische und gesellschaftliche Aspekte

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Geht es nicht einfach nur ums Gewinnen?
2. Was hat die Gesundheit der Athleten mit Ethik zu tun?
3. Prägung des Freizeit-Sports durch die öffentliche Meinung
4. Sportorganisationen und deren Bedeutung

Doping ist nicht nur ein technisches oder medizinisches Problem, sondern betrifft auch wesentliche ethische und gesellschaftliche Fragen. Die ethischen Prinzipien des Sports wie Fairness, Chancengleichheit und das Wohlbefinden der Athleten werden durch Dopingmaßnahmen stark infrage gestellt. Zusätzlich beeinflussen gesellschaftliche Perspektiven wie die Rolle der Medien und die öffentliche Meinung das Verständnis und die Wahrnehmung von Doping im Sport. In diesem Kapitel wird auf die ethischen Fragen, die gesellschaftlichen Perspektiven und die Verantwortung der Sportorganisationen eingegangen.

7.1 Ethische Fragen im Sport

Die Ethik im Sport beruht auf Werten wie Fairness, Respekt und Chancengleichheit. Doping stellt diese Werte auf fundamentale Weise infrage und wirft Fragen zur Integrität des Sports und zur Verantwortung der Beteiligten auf.

7.1.1 Fairness und Chancengleichheit

Ein zentraler ethischer Grundsatz im Sport ist die Fairness, welche für Chancengleichheit und gleichen Zugang zu Erfolg steht. Durch Doping wird dieser Grundsatz erheblich beeinträchtigt, da gedopte Athleten unfaire Vorteile gegenüber ihren Konkurrenten erlangen. Im Natural Bodybuilding ist Chancengleichheit besonders wichtig, da die Athleten bestrebt sind, durch natürliche Methoden zu gewinnen und sich strikt an die Regeln zu halten. Die GNBF e.V. und andere Anti-Doping-Organisationen arbeiten daran, diesen Grundsatz durch strenge Kontrol-

8 Zukunft des Anti-Doping

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Biologische Parameter als Indizien für Doping
2. Die Bedeutung von Vorbildern
3. Globale Kooperation von Anti-Doping-Organisationen
4. Die erweiterte Aufgabe von Trainern und Coaches

Die Zukunft des Anti-Doping ist ein dynamisches und komplexes Feld, das ständig von neuen Technologien und gesellschaftlichen Entwicklungen beeinflusst wird. Angesichts fortlaufender Innovationen und der fortschreitenden Digitalisierung stellen sich Anti-Doping-Organisationen immer wieder neuen Herausforderungen. Die folgenden Unterkapitel beleuchten die technologische Entwicklung, mögliche strategische Verbesserungen der Anti-Doping-Maßnahmen sowie eine langfristige Vision für einen dopingfreien Sport.

8.1 Technologische Entwicklungen

Die technologischen Fortschritte bieten sowohl Herausforderungen als auch Chancen für die Anti-Doping-Arbeit. Neue Methoden und Technologien können das Doping-Testing effektiver gestalten und gleichzeitig den Versuchen zur Umgehung der bestehenden Systeme entgegenwirken.

8.1.1 Neue Methoden der Dopingbekämpfung

Eine der bedeutendsten Entwicklungen in der Anti-Doping-Technologie ist die Einführung des „Athletenbiopasses“. Dieses System erstellt ein langfristiges Blutprofil der Athleten, um Abweichungen zu erkennen, die auf Doping hinweisen könnten. Durch die Überwachung der biologischen Parameter lassen sich subtile Veränderungen feststellen, die auf den Missbrauch von leistungssteigernden Mitteln hindeuten könnten, auch wenn keine spezifische Substanz direkt nachgewiesen wird.³⁷

³⁷ Ashenden (2012)

9 Schlussbetrachtung

Die Themen in diesem Abschnitt:

1. Wesentliche Inhalte dieses Lehrbriefs
2. Möglichkeiten zur tiefergehenden Beschäftigung mit der Thematik
3. Ein dopingfreier Sport: Schöne Vision oder erreichbares Ziel?

Die Schlussbetrachtung fasst die wichtigsten Erkenntnisse und Entwicklungen im Anti-Doping-Bereich zusammen und gibt einen Ausblick auf weiterführende Literatur und Ressourcen für all jene, die sich intensiver mit der Thematik auseinandersetzen möchten. Ziel ist es, eine vollständige und abschließende Übersicht über die Anti-Doping-Maßnahmen, ethischen Herausforderungen und zukunftsgerichteten Strategien zu bieten.

9.1 Zusammenfassung der wichtigsten Punkte

Im Verlauf dieses Lehrordners wurden die Kernaspekte des Anti-Doping umfassend behandelt. Zunächst wurde die Rolle der Anti-Doping-Organisationen wie der WADA und NADA herausgearbeitet. Diese Institutionen sind entscheidend für die weltweite Koordination der Dopingbekämpfung und die Entwicklung von Standards und Verfahren, die international Gültigkeit besitzen. Die Zusammenarbeit internationaler und nationaler Organisationen schafft dabei ein kohärentes Netzwerk, das Doping auf allen Ebenen des Sports bekämpfen soll.

Ein weiteres zentrales Thema war der Ablauf der Dopingkontrollen, einschließlich der Probenentnahme und der Analyse in spezialisierten Laboren. Die Rechte und Pflichten der Athleten wurden ebenso betrachtet wie der Umgang mit Testergebnissen, einschließlich möglicher Rechtsmittel und Sanktionen im Fall eines Verstoßes. Hier wurden auch die speziellen Anforderungen und Richtlinien der GNBF e.V. im Bereich Natural Bodybuilding und Fitness hervorgehoben, die eine klare und konsequente Anti-Doping-Politik verfolgen.