



DIE GESCHICHTE DES DOPINGS

„Höher, schneller, weiter!“ – Leistung ist ein zentrales Motiv des Sports. Beim Streben nach neuen Bestzeiten und Rekorden gibt es jedoch körperliche und auch individuelle Grenzen. Menschen haben schon seit Jahrhunderten versucht, diese Grenzen weiter zu verschieben – teilweise unter Zuhilfenahme leistungssteigernder Mittel.

Doping ist kein Phänomen unserer Zeit, sondern begleitet den Sport schon von Beginn an. Um die Anfänge in den Blick zu nehmen, müssen wir in der Geschichte sehr weit zurückgehen.

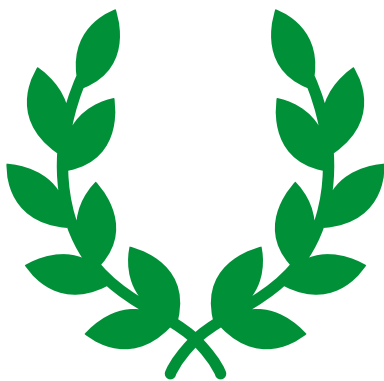


► Weiterführende Informationen zur Geschichte des Dopings



Aufgabe

- Erarbeitet in Gruppen die Geschichte des Dopings von der Antike bis in die Gegenwart. Sucht dafür ein paar richtungsweisende Dopingfälle aus der Sportgeschichte im Internet. Weitere Informationen dazu findet ihr unter dem obigen Link.
- Stellt eure Ergebnisse in einer digitalen Präsentation zusammen, z.B. in einem kurzen Video oder einer kommentierten Diashow. Alternativ könnt ihr auch Vorträge mit Handouts vorbereiten.
- Erläutert in euren digitalen Präsentationen oder Vorträgen, welche Entwicklung der Umgang mit Doping im Verlauf der Sportgeschichte genommen hat. Hat sich der Umgang mit Doping-sünden verändert? Wie wurde früher und wie wird heute gegen Doping vorgegangen?





DOPINGDEFINITION

Es lässt sich nicht in einem kurzen Satz sagen, was Doping ist. Dafür existieren zu viele unterschiedliche Methoden des Betrugs – und das nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Breitensport. Für den Leistungssport hat die Welt Anti Doping Agentur (WADA; www.wada-ama.org) klar geregelt, welche Tatbestände als Doping gelten und ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt.

In Deutschland setzt die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA; www.nada.de) diese Regeln um und sorgt für einen fairen Sport. Du als Sportler hast es selbst in der Hand, dich an diese Spielregeln zu halten und dich für sauberen Sport, transparente Erfolge und ehrliche Ergebnisse einzusetzen!

Kern des Regelwerks bildet die Verbotstabelle. Welche Substanzen und Methoden auf die Verbotstabelle aufgenommen werden, entscheidet ein Gremium der WADA. Dabei werden Substanzen und Methoden nach drei Kriterien beurteilt: ob sie leistungssteigernd wirken, ob sie die Gesundheit schädigen und ob sie dem Geist des Sports widersprechen.

Wusstest du, dass auch in vermeintlich harmlosen Medikamenten wie in Erkältungspräparaten dopingrelevante Substanzen enthalten sein können?

Welche Medikamente für Sportler erlaubt und verboten sind, kannst du am schnellsten über die Medikamentendatenbank NADAMED prüfen (www.nadamed.de oder über die NADA-App).

Sportler, die aufgrund von chronischen Krankheiten, wie z. B. Diabetes oder Asthma, auf Medikamente angewiesen sind, die auf der Verbotstabelle stehen, können bei der NADA eine medizinische Ausnahmegenehmigung beantragen, wenn es kein erlaubtes alternatives Medikament gibt.

Auch als Nicht-Leistungssportler sind Medikamente nicht immer harmlos und können genauso Neben- und Wechselwirkungen haben. Ein Blick in den Beipackzettel und die Beratung in der Apotheke helfen dir weiter.





Wichtig ist: Es ist deine Aufgabe, dich zu informieren!

Nahrungsergänzungsmittel sollen die natürliche Ernährung ergänzen und werden in nahrungsuntypischer Form, wie Tabletten, Kapseln, Pulver, Riegeln oder Gels angeboten. Auch wenn die Darreichungsform Medikamenten ähnelt, werden sie den Lebensmitteln zugeordnet und unterliegen damit keinen intensiven Prüfungen wie Arzneimittel.

Die willkürliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Eiweißshakes, Magnesium- oder Vitamin-C-Tabletten kann jedoch eine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit darstellen, da die Nährstoffe oft zu hoch dosiert sind. Der Körper scheidet die Überdosis über den Urin zwar aus, was aber zu einer Belastung der Niere, zur Schwächung der Leber, zu Durchfall und Erbrechen sowie Kopfschmerzen und Schwindel führen kann. Zudem können sich bei gleichzeitiger Anwendung mehrerer Nahrungsergänzungsmittel und/oder Arzneimittel die enthaltenen Substanzen nach der Einnahme in unterschiedlicher Weise beeinflussen und Wechselwirkungen auftreten.

Für Leistungssportler ist besondere Vorsicht geboten, denn Nahrungsergänzungsmittel können mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein. Sie sind daher nicht unbedenklich, weshalb die NADA Sportlern zu einem reflektierten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln rät. Falls du vermutest, dass du aufgrund einer bestimmten Ernährungsform, Lebensmittelallergien oder einer einseitigen Ernährung an einem Mangel an Vitamin- und Mineralstoffen leidest, frage deinen Arzt oder Ernährungsberater.

Ein gesunder Körper braucht weder Nahrungsergänzungsmittel noch Doping, sondern eine ausgewogene, gesunde Ernährung, angemessenes Training und ausreichende Erholungsphasen. Mehr zu Verhalten im Krankheitsfall und Nahrungsergänzungsmitteln erfährst du auf der Website GEMEINSAM GEGEN DOPING.



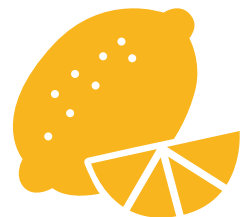
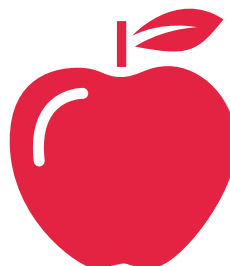
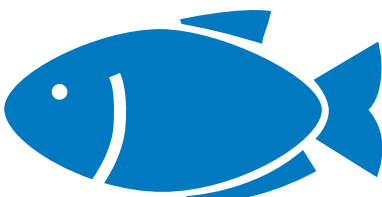
Aufgabe

- Lies den Text auf dem Arbeitsblatt F1.2 zu Doping oder schaue dir in der Mediathek von GEMEINSAM GEGEN DOPING die Erklärfilme „Was ist Doping?“, „Athlet und Krankheit“ und „Nahrungsergänzungsmittel“ an.
- Grenze die Begriffe „Medikamente“ und „Doping“ voneinander ab.
- Grenze die Begriffe „Ernährung“ und „Nahrungsergänzungsmittel“ voneinander ab.
- Begründe, warum die NADA zu einem reflektierten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln rät.
- Vertiefung:** Wie verhält es sich mit Schmerzmitteln im Breitensport? Lies dazu den Artikel der Deutschen Apotheker Zeitung. Warum kann die Einnahme von Schmerzmitteln auch für Breitensportler eine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit darstellen?



► GEMEINSAM GEGEN DOPING

► Deutsche Apotheker Zeitung





STECKBRIEF: „ICH HABE GEDOPT!“

Name des Sportlers	
Sportart	
Erwischt am	bei
Gründe für das Doping	
Zitat des Sportlers zum Dopingfall	

Folgen	
gesundheitlich	
rechtlich	
wirtschaftlich	
sozial	

Heutige Situation des Sportlers	
---------------------------------	--



Aufgabe

- Recherchiere im Internet einen Leistungssportler deiner Wahl, der mit Doping betrogen hat. Fülle für ihn den Steckbrief aus.
- Hängt eure Steckbriefe in der Klasse an eine Wand. Lest euch dabei mehrere Beispiele durch.

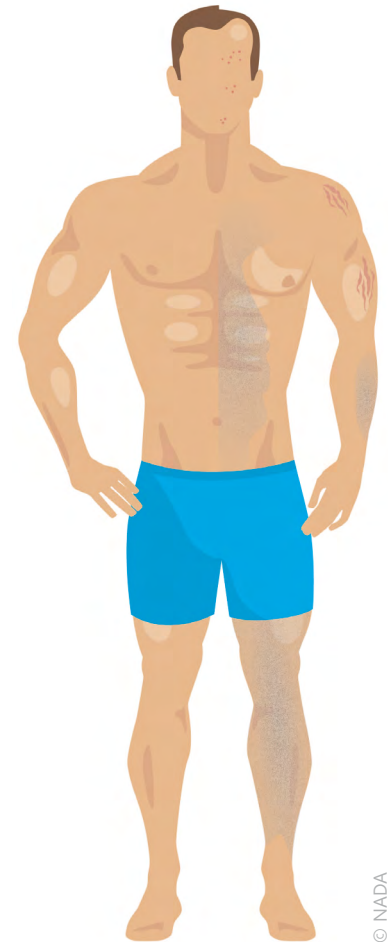
WIRKUNG UND FOLGEN VON DOPING BEI ANABOLIKA

Wie wirken Anabolika?

Anabolika haben eine ähnliche Wirkung wie das männliche Sexualhormon Testosteron, sind aber künstliche Stoffe. Sie setzen ein Wachstumshormon frei und fördern insbesondere den Eiweißaufbau. Eiweiß, das schon im Körper ist, baut sich außerdem nicht mehr so leicht ab. Wer trainiert, gewinnt dadurch schneller an Muskelmasse.

Je länger Anabolika angewendet werden, desto mehr Nebenwirkungen zeigen sich allerdings: Die Haut reagiert auf den synthetischen Stoff häufig mit Akne. Die Kopfhare können ausfallen. Durch den hohen Anteil des testosteronähnlichen Stoffs nimmt die Behaarung am Körper hingegen stark zu. Die Leberwerte verschlechtern sich und der Blutdruck steigt. Schon bei einer Anwendung über einen Zeitraum von einem Jahr kommt es dadurch häufig zu bleibenden gesundheitlichen Folgen wie Leberschäden und Herzproblemen, da sich auch der Herzmuskel verdickt.

Nicht nur Muskeln, sondern auch Brustdrüsen beginnen zu wachsen, sodass Männer weiblich aussehende Brüste entwickeln. Die Hoden können hingegen schrumpfen. Je mehr Muskeln ein Mensch hat, desto höher ist sein Sauerstoffbedarf. Dadurch kommt es bei Menschen, die mit Anabolika dopen, häufig zu Kurzatmigkeit. Im schlimmsten Fall kommt es zum Herzversagen.



© NADA

Welche rechtlichen und sozialen Folgen hat Doping mit Anabolika?

Anabolika einzunehmen oder zu spritzen ist in Deutschland illegal, wenn es nicht durch einen Arzt verschrieben wurde. Das kann zum Beispiel der Fall sein, um gefährlichem Muskelschwund entgegenzuwirken, der bei Krebserkrankungen auftreten kann. Verordnen Ärzte gesunden Menschen Anabolika zum Beispiel zum Muskelaufbau, riskieren sie ihre Zulassung. Wer Anabolika ohne Verschreibung nimmt, macht sich ebenfalls strafbar. Illegaler Handel damit kann sogar Haftstrafen bis zu zehn Jahren nach sich ziehen.

Werden Sportler des Dopings überführt, hat das neben rechtlichen auch soziale Folgen. Im Leistungssport sind die Fans enttäuscht, Hobbysportler brechen das Vertrauen ihrer Familie und Freunde. Wer einmal erwischt wurde, behält das Image eines Betrügers oft lange Zeit. Übrigens betrügt er nicht nur diejenigen, die auf fairen Sport bauen, sondern auch seinen eigenen Körper.

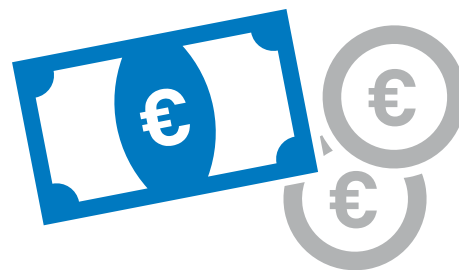


Aufgabe

- Lies den Text. Erstelle eine Collage zu den Folgen von Doping am Beispiel Anabolika oder einer anderen Substanz. Infos zur Verbotsliste findest du auf der Website GEMEINSAM GEGEN DOPING unter Anti-Doping-Wissen (Verbotsliste).
- Recherchiere dafür zusätzlich auf der Website GEMEINSAM GEGEN DOPING unter Anti-Doping-Wissen (Folgen von Doping).
- Diskutiert in der Klasse, ob die rechtlichen Folgen von Doping mit Anabolika eurer Meinung nach angemessen sind.
- Angenommen, einer deiner Freunde würde mit Anabolika dopen: Erstelle einen Plan mit Maßnahmen, um ihm zu helfen, wieder clean zu werden.
- Diskutiert gemeinsam in der Klasse, was wirklich hilft, um Doping vorzubeugen. Sammelt dazu Stichpunkte am Whiteboard oder der Tafel.



► GEMEINSAM GEGEN DOPING





DIE TYLOR HAMILTON-STORY



Aufgabe

- Schaut euch in der Mediathek von GEMEINSAM GEGEN DOPING das Video über Tyler Hamiltons Dopinggeschichte an. Beantwortet folgende Fragen: Warum hat er gedopt? Wie kam es dazu? Welche Folgen hatte das Doping?*
- Erinnert euch an (sportliche) Krisen, die ihr selbst erlebt oder von denen ihr gehört habt, z.B. Leistungsabbau nach einer Verletzungspause, einem Leistungseinbruch wegen psychischer Belastungen etc. Diskutiert, wie es zu diesen Krisen kommen kann und warum sie das Einfallstor für Doping bilden können. Diskutiert auch, was Alternativen zu Doping sind.*
- Setzt euch in Einzel- oder Partnerarbeit kreativ mit dem Thema Druck auseinander. Stellt auf einem DIN-A3-Blatt bildlich dar, was ihr als Druck empfindet, wie für euch Belastung aussieht oder wie ihr Stress wahrnehmt. In der Darstellungsform seid ihr ganz frei, die Ergebnisse können sehr abstrakt oder ganz konkret sein. Ihr könnt Zeitschriften für Collagen, aber auch Wasserfarben und Farbstifte verwenden. Auch Gedichte oder Wortcollagen sind denkbar. Die Arbeiten können nachher im Klassenraum ausgestellt werden und ihr könnt die Ergebnisse der anderen als Museumsrundgang betrachten und diskutieren.*



► GEMEINSAM GEGEN DOPING

- **Anabolika** gehören zu den anabolen Substanzen, die den Muskelaufbau mit gravierenden Nebenwirkungen wie bleibender Vermännlichung der Frau, weiblicher Brustbildung beim Mann, Akne, Haarausfall oder Leberschäden beschleunigen.
- **Clenbuterol** gehört zu der Substanzklasse der Beta-2 Agonisten und hat in hoher Dosierung einen anabolen Effekt mit der Nebenwirkung von Zittern, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen.
- **Darbopoetin** ist ein Peptidhormon, das die Produktion der roten Blutkörperchen anregt und damit den Sauerstofftransport verbessert mit der Nebenwirkung, dass es zu einem Anstieg des Blutdrucks, Thrombosen, Schlaganfall und Herzinfarkt führen kann.
- **Ephedrin** ist eine Stimulanz, die zur Steigerung der Aufmerksamkeit und Erhöhung der Belastungsgrenze genommen wird, mit gravierenden psychischen Nebenwirkungen wie Halluzinationen, Wahnvorstellungen und Depressionen.





MIT SPORTLICHEN KRISEN UMGEHEN

Turnerin Katja

Katjas Talent zeigt sich früh und wird gefördert. Ihr größter Traum ist eine Goldmedaille bei Olympia. Sie trainiert hart dafür. Um mehr Muskeln aufzubauen, geht sie auch regelmäßig in den Kraftraum. Das scheint bei ihrer zierlichen Statur aber irgendwann nichts mehr zu nützen, es gibt keinen Muskelzuwachs. So beschließt sie, mit Clenbuterol zu dopen und so mehr Kraft aufzubauen. Schließlich hat sie die Chance, zu Olympia zu fahren. Sie ist überglücklich. Im Wettkampf turnt sie fehlerlos. Sie hat aber nicht damit gerechnet, dass das Clenbuterol bei der Dopingkontrolle immer noch nachgewiesen werden kann.



Fußballer Thomas

Thomas ist leidenschaftlicher Fußballspieler und will immer besser sein als die anderen. Der Sport ist das Wichtigste in seinem Leben. Freundschaften kommen da oft zu kurz. Im Training gibt er alles, hat aber irgendwann das Gefühl, sich nicht mehr weiter steigern zu können. So beginnt er, mit Ephedrin zu dopen. Auf dem Platz ist er nun überragender Schlüsselspieler. Seine Teamkollegen reagieren aber misstrauisch auf seine plötzliche Leistungsexplosion und stellen unangenehme Fragen. Darauf reagiert Thomas immer wütender und zieht sich immer mehr in sich zurück. Er konzentriert sich nun noch mehr auf seine Leistung.



Skilangläufer Marius

Marius hat im Skilanglauf schon fast alles erreicht, was man erreichen kann. Nur die Goldmedaille bei Olympia fehlt ihm noch. Nun steht seine letzte Olympiateilnahme bevor. Seine letzte Chance auf Gold! Da will er es sich, der Welt und den jungen Kollegen unbedingt noch einmal zeigen. Immerhin hat die Langdistanz auch viel mit Erfahrung zu tun. Da kann ihm sein Alter helfen. Damit aber auch wirklich nichts schiefgeht, will er seine Ausdauer mit Darbopoetin steigern. So wird er auf jeden Fall durchhalten.



Sprinterin Jana

Jana war sehr lange verletzt und steht nun wieder im Training. Den begehrten Platz in der Sprint-Staffel hat ihr der Trainer zugesagt, obwohl sie noch nicht wieder ihr volles Leistungsniveau erreicht hat. Sie trainiert unermüdlich, um schnell wieder voll da zu sein. Immerhin geht es dabei nicht nur um sie, sondern auch um ihre Staffel-Kolleginnen. Da wurde ohnehin schon gemurrt, warum nicht eine der anderen Anwärtinnen ihren Platz bekommen hat. Jana redet sich ein, dass sie nun Verantwortung übernehmen muss, und greift heimlich zu Anabolika. Wenn sie sich so verbessern und die Anerkennung der anderen wiedererlangen kann, ist ihr jedes Mittel recht.





Aufgabe

- a) Arbeitet in Gruppen und wählt eines der oben geschilderten Doping-Szenarien aus. Versetzt euch in die Lage des Sportlers und entwickelt eine Strategie, wie ihr in dieser Situation der Doping-Versuchung widerstehen und mit der Druck- oder Krisensituation insgesamt umgehen könnt. Überlegt konkret, wie ihr Nein sagen könnt. Setzt eure Überlegungen in einem Rollenspiel um, das ihr den anderen vorführt. Jedes Rollenspiel wird in der Klasse diskutiert.
- b) Überlegt auch, an wen ihr euch bei einem Doping-Verdacht wenden könnt. Eine Möglichkeit ist das anonyme Hinweisgebersystem der NADA „Sprich’s an“. Nähere Informationen dazu findest du unter dem Link unten.
- c) Schaut das Video von Tyler Hamilton in der Mediathek von GEMEINSAM GEGEN DOPING an, in dem er vier Tipps an Nachwuchsathleten ausspricht. Schreibt nun einen Brief an euch selbst, in dem ihr eine Abmachung mit euch formuliert, wie ihr Hamiltons Tipps konkret auf euer Leben anwendet. Ihr könntet schreiben: Ich werde keine Wachstumshormone nehmen, auch wenn meine Teamkollegen dies tun. Als Plan B werde ich ... studieren oder eine Ausbildung zum/zur ... machen. Ich umgebe mich mit ... und ..., weil sie meine Freunde sind und mich unterstützen. Wenn ich Doping mitkriege, wende ich mich an ... Die Briefe bleiben privat und werden nicht geteilt.
- d) In welchen Situationen, losgelöst vom Sport, fühlt ihr euch auch manchmal unter Druck gesetzt, z.B. Leistungsdruck bei Klausuren, sozialer Druck durch Social Media usw. Vielleicht können dir die Strategien zum Umgang mit Druck im Sport auch in anderen Alltagssituationen helfen. Viel Erfolg bei deiner weiteren sportlichen Karriere und natürlich auch sonst im Leben!



► „Sprich’s an“

► GEMEINSAM GEGEN DOPING

