

# Doping im Breitensport



**Autor: Pascal Farner**  
**Klasse: Automatiker, BZT Frauenfeld**  
**Abgabedatum: 14.11.2008**

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	3
1.1	Persönlicher Bezug.....	3
2	Auswirkungen von Doping .....	4
2.1	Einfluss auf den Körper.....	4
2.2	Einfluss auf die Leistung.....	4
3	Dopingliste .....	5
3.1	Jederzeit verbotene Wirkstoffe und Methoden .....	5
3.2	Im Wettkampf verbotene Wirkstoffe und Methoden .....	5
3.3	In gewissen Sportarten verbotene Wirkstoffe .....	5
4	Dopingmittel.....	6
4.1	Blutdoping .....	6
4.2	Peptidhormone .....	6
4.3	Stimulanzien.....	6
4.4	Narkotika .....	6
4.5	Anabole Steroide .....	6
4.6	Spezialbewilligung .....	6
5	Dopingtest im Breitensport .....	7
5.1	Ablauf.....	7
5.2	Vorkommen.....	8
6	Anwendung .....	9
6.1	Wer nutzt Doping? .....	9
6.2	Wieso wird Doping angewendet? .....	9
7	Präventionsprojekt.....	10
8	Meinungen von Sportlern.....	11
9	Schlusswort .....	13
	Abbildungsverzeichnis .....	14
	Quellenverzeichnis .....	14

# 1 Einleitung

Als vor einem Jahr die damaligen 4.-Jahr Lehrlinge mit der SVA begannen, habe ich mir überlegt, was würde mich überhaupt interessieren? Während einem Gespräch mit einem Trainingskollegen vor einem Wettkampf sagte er zu mir: „Heute habe ich wieder meinen Asthmaspray dabei, damit ich besser atmen kann.“ Diese Aussage brachte mich zum staunen. Gleichzeitig kam mir der Gedanke, dass das Thema „**Doping im Breitensport**“ ein aktuelles Problem ist und es auch für mich persönlich sehr interessant und informativ wäre. Ich bin selber auch seit fünf Jahren im Laufsport als Breitensportler aktiv. Wenn man mehr erreichen, noch länger oder besser aktiv sein will, nimmt man eher leistungsfördernde Mittel zu sich. Leider weiss praktisch niemand, was alles erlaubt ist.

## 1.1 Persönlicher Bezug

Auch ich habe Ziele die ich erreichen will, jedes Jahr noch bessere Zeiten laufen an Wettkämpfen, was nicht immer einfach ist. Wenn man in einer Phase mit vielen Trainings ist, welche oft auch sehr kräfteaubend sind, gibt es immer wieder Verletzungen, die nicht einfach zu verkraften sind. Nach der Genesung ist dann das Ziel, möglichst schnell wieder auf dem alten Stand zu sein. Ich selber habe diese Erfahrung gemacht. In meinem Alter ist es jedoch noch einfacher ohne medizinische Hilfe wieder fit zu werden.

So habe ich meine Ziele mit trainieren erreicht und noch nie zu Doping gegriffen. Was ich aber auch schon versucht habe, sind Nahrungsgels die Koffein, Natrium und Calcium enthalten und so etwas Energie an den Körper liefern sollten.

Meine Meinung aber ist eindeutig, wer Sport nicht ohne Doping ausführen kann, der soll sich neue Hobbys suchen. Man schadet sich und dem eigenen Körper nur und der Sportler betrügt sich selbst durch Leistungen, die nicht auf natürlicher Basis erbracht worden sind.

## 1.2 Faktoren der sportlichen Leistung



Bild 1: Sportliche Leistung

Einer dieser Faktoren wird auf den folgenden Seiten genauer betrachtet: Doping! Es ist überall vorhanden, wird aber im Breitensport kaum thematisiert. Auch dort besteht dieses Problem. So wurde bei einer Kontrolle am Jungfrau-Marathon im Jahr 2006 bei einer Kontrolle festgestellt, dass ca. 30% aller Teilnehmer Schmerzmittel und ähnliches eingenommen haben.

## 2 Auswirkungen von Doping

### 2.1 Einfluss auf den Körper

Bei der Einnahme von Doping reagiert der Körper zu Beginn so wie man es sich wünscht. Je nach Dopingmittel wird der Muskelaufbau verstärkt, bei Ausdauersportarten ist die Leistung höher und man merkt nicht, wie der Körper unter normalen Umständen nicht mehr mag. Durch das Doping nimmt man dies aber nicht wahr.

Die sichtbaren Symptome können an Drüsengeweben und der Haut festgestellt werden. Verräterische Nebenwirkungen an der Haut sind starke Akne, was bis zu blutigen Verkrustungen und Haarausfall führen kann. Das genaue Gegenteil kann bei Frauen auftreten durch Vermännlichung der Körperbehaarung, sowie verstärkte Schwangerschaftsstreifen als indirekte Folge des starken Muskelwachstums.

Was noch nicht fertig untersucht ist, ist wie weit Anabolika Gewebeschäden an Sehnen, Muskeln und Knochen verursachen. Dass das Sehngewebe nach Anabolikamissbrauch aber geschädigt wird, ist aus Tierversuchen ableitbar. Anabolika können aber auch zu Übertraining motivieren, ebenso kann der menschliche Bewegungsapparat nachhaltig in Mitleidenschaft gezogen werden.

Verschiedene Quellen berichten auch von Sehnen- sowie Muskelabrissen.

Bei einem Bodybuilder kamen die Auswirkungen anders daher. Zu Beginn war er sehr zufrieden mit dem, was er machte, doch irgendwann kam das Problem, dass sein Körper nicht mehr zu gebrauchen war, da seine Organe durch das Doping völlig zerstört wurden.

### 2.2 Einfluss auf die Leistung

Beliebte Dopingmittel sind auch Schmerzmittel, da sie verschiedene Schmerzen während des Wettkampfes nicht erscheinen lassen. Doch kurze Zeit später sind die Schmerzen umso stärker, wie dies auch einer der Befragten meiner Umfrage erklärte. Er wollte trotz Schienbeinschmerzen einen Wettkampf absolvieren, nahm dazu ein Schmerzmittel, welches während des Wettkampfes auch gut wirkte. Etwa drei Stunden später hatte er jedoch fast unerträgliche Schmerzen.

Eine andere Auswirkung ist die Einschränkung auf die Konzentrationsfähigkeit, wie ein OL-Läufer feststellen musste. Durch eine Verletzung nahm er ein Schmerzmittel ein, was ihm half, die Schmerzen zu unterdrücken. Jedoch unterliefen ihm während des Wettkampfes Kartenlesefehler, die für ihn völlig unerklärlich waren.



Bild 2+3: Aufputzmittel, Activator und Energy Plus

### 3 Dopingliste

Der Hauptzweck der Dopingliste ist die Festlegung der verbotenen Substanzen und Methoden im Sport, welche im Rahmen des Welt-Anti-Doping-Codes festgelegt und alljährlich erneuert wird. Jedoch ist es die Aufgabe des Athleten sich zu informieren, ob jedes eingenommene Arzneimittel oder Präparat keine verbotene Substanz ist.

Auf der Internetseite von Swiss Olympic kann jeder Sportler das Medikament, welches ihm verschrieben wurde, eingeben und sich so darüber informieren ob dieses erlaubt ist oder nicht.

Die Dopingliste wird in verschiedene Bereiche aufgeteilt: Es gibt eine Liste, die Wirkstoffe und Methoden enthält, die jederzeit verboten sind. Nebenbei gibt es auch eine Dopingliste, die diejenigen Wirkstoffe und Methoden enthält, welche nur im Wettkampf verboten sind und die dritte Liste ist sportartenspezifisch.

#### 3.1 Jederzeit verbotene Wirkstoffe und Methoden

Auf dieser Liste stehen Wirkstoffe, von denen man immer wieder hört. Unter anderem sind hier Anabolika, Hormone und verwandte Wirkstoffe aufgeführt. Diese erhöhen die Transportfähigkeit von Sauerstoff. Ebenfalls werden hier die chemischen und physikalischen Manipulationen sowie das Gendoping erwähnt. Auch weitere, weniger bekannte Methoden sind aufgeführt.

#### 3.2 Im Wettkampf verbotene Wirkstoffe und Methoden

Diese Liste ist identisch mit derjenigen bei 3.1, nur enthält sie zusätzlich noch weitere Wirkstoffe. Dazu gehören Stimulanzen, Narkotika, Cannabinoide und Glucokortikoide. Einige dieser Stoffe werden im folgenden Kapitel genauer beschrieben.

#### 3.3 In gewissen Sportarten verbotene Wirkstoffe

In dieser Kategorie sind Alkohol sowie Betablocker enthalten. Betablocker ist in der Medizin ein Sammelbegriff für eine Reihe ähnlich wirkender Arzneistoffe, welche im Körper die Wirkung einiger Stresshormone hemmen. Sie führen zur Senkung von Pulsfrequenz und Blutdruck sowie zu einer geringeren Erregbarkeit des Herzens.

Der Nachweis beim Alkohol wird durch einen Atemtest oder eine Blutprobe durchgeführt. Der Grenzwert für einen Dopingverstoss ist für jede Sportart vorgegeben (Blutwert in g/l).

Einige Beispiele:

Automobilsport	0.20 g/l
Bogenschiessen	0.10 g/l
Karate	0.10 g/l
Moderner Fünfkampf	0.10 g/l
Motorbootsport	0.30 g/l
Motorradsport	0.10 g/l

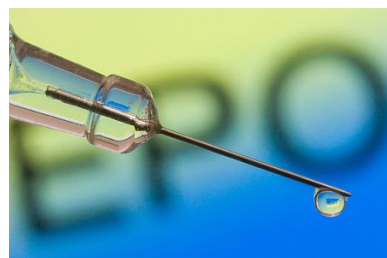


Bild 4: EPO, ein Problem...

## 4 Dopingmittel

Zu den häufigsten Dopingmitteln zählen die folgenden Wirkstoffe. Sie werden nicht nur im Spitzensport verwendet, sondern sind auch bei Breitensportlern weit verbreitet.

### 4.1 Blutdoping

Diese Anwendung wird hauptsächlich im Ausdauersport angewendet, da dort der Leistungssteigerungseffekt am grössten ist. Durch die Zufuhr von Eigen- oder Fremdblut kann die Sauerstofftransportkapazität erhöht werden.

### 4.2 Peptidhormone

Zu dieser Kategorie gehört auch die sogenannte „Radfahrerdroge“ EPO, welche wie Anabolika einen muskelaufbauenden Effekt hat. Es erhöht die Bildung von roten Blutkörperchen und steigert so die Sauerstofftransportkapazität.

Nebst den Radrennfahrern wurden auch schon Leichtathleten und Fussballer positiv auf EPO getestet.

### 4.3 Stimulanzien

Hier werden hauptsächlich die sogenannten Aufputzmittel angesprochen. Dazu gehören Koffein (in grossen Mengen), Kokain, Amphetamine (auch besser bekannt als Speed) sowie Ephedrin. Sie werden kurz vor oder während des Wettkampfes eingenommen und erhöhen die Risikobereitschaft, vertreiben die Müdigkeit sowie auch das Gespür für die natürliche Leistungsgrenze. Ebenso steigern sie die motorische Fähigkeit. Es gab aber auch schon Todesfälle nach der Einnahme von Stimulanzien.

### 4.4 Narkotika

Narkotika sowie weitere Schmerzmedikamente werden zur Unterdrückung verschiedener Schmerzen eingenommen. Das grösste Problem hier ist aber, dass nach der sportlichen Aktivität die Schmerzen meistens umso grösser sind.

### 4.5 Anabole Steroide

Diese Substanz hat eine ähnliche Wirkung wie das männliche Geschlechtshormon Testosteron und beeinflusst den Muskelaufbau. Es wird deshalb hauptsächlich im Fitnesport (bei Bodybuilder usw.) angewendet.

### 4.6 Spezialbewilligung

Wenn es keine andere Möglichkeit als verbotene Substanzen gibt gegen körperliche Beschwerden, z.B. Asthma, kann ein Sportler einen Antrag auf eine Spezialbewilligung stellen. Im Breitensport ist dies aber kaum möglich, betrifft also eher die Spitzensportler.

Der Antrag muss schriftlich bis mindestens 21 Tage vor dem Behandlungsbeginn bei der FDB (Fachkommission für Dopingbekämpfung von Swiss Olympic) eingereicht werden. Innerhalb von 20 Tagen wird der Antrag geprüft und ein Entschluss gefasst.

## 5 Dopingtest im Breitensport

### 5.1 Ablauf

Der Dopingtest erfolgt in mehreren Schritten und kann jederzeit durchgeführt werden, egal ob der Athlet im Training ist oder an einem Wettkampf. Der Ablauf der Kontrolle ist im Spitzen- wie auch im Breitensport identisch.

#### Schritt 1: Aufgebot



Bild 5: Schritt 1, Aufgebot

Die Kontrollperson weist sich über ihre Berechtigung zur Ausführung der Kontrolle aus, gibt dem Sportler schriftlich Ort, Zeitpunkt und Art der Durchführung der Kontrolle bekannt.

#### Schritt 2: Erscheinen



Bild 6: Schritt 2, Erscheinen

Wenn der Sportler nicht zur Dopingkontrolle erscheint oder diese verweigert, wird er wie bei einem positiven Befund bestraft werden.

Der zur Kontrolle aufgeforderte Athlet darf eine Vertrauensperson mitnehmen. In der Kontrollstation wird die Identität des Aufgebotenen überprüft. Anschliessend wird, falls gewünscht, der Ablauf der Kontrolle erklärt.

#### Schritt 3: Auswahl des Urinbeckers



Bild 7: Schritt 3, Auswahl des Urinbeckers

Im Kontrollbereich stehen dem Sportler mindestens zwei Becher zur Verfügung. Einen davon wählt der Athlet aus.

Die Verpackung muss intakt sein. Falls sie geöffnet oder beschädigt ist, kann ein Verdacht auf Manipulation bestehen.

#### Schritt 4: Urinabgabe



Bild 8: Schritt 4, Urinabgabe

Der Sportler wird ab Beginn der Kontrolle immer begleitet. Bei der Urinabgabe ist die Sichtkontrolle Vorschrift, deshalb muss sich der Sportler vom Bauch bis zu den Knien und vom Handgelenk bis zum Ellbogen frei machen. So will man Urinmanipulationen vorbeugen.

Für die Kontrolle werden mindestens 85 ml Urin benötigt. Falls dies nicht möglich ist, bleibt der Sportler unter Kontrolle bis genügend Urin vorhanden ist.

### Schritt 5: Abfüllen des Urins



Bild 9: Schritt 5, Abfüllen des Urins

Im Kontrollraum werden die Urinmenge und die Uhrzeit im Formular eingetragen. Auch hier kann der Sportler wieder eines der bereitstehenden Kontrollsets auswählen.

Anschliessend wird der Urin durch den Sportler in zwei Flaschen abgefüllt, eine für die A-Probe, eine für die B-Probe.

### Schritt 6: Verschiessen der Flaschen



Bild 10: Schritt 6, Verschiessen der Flaschen

Das Verschiessen der Flaschen ist ebenfalls Aufgabe des Sportlers.

Ab diesem Zeitpunkt können die Flaschen nicht mehr geöffnet werden. Im Labor werden sie aufgeschnitten und sind nicht mehr verwendbar.

### Schritt 7: Protokollierung und Abschluss



Bild 11: Schritt 7, Protokollierung und Abschluss

Wenn innerhalb der letzten 48 Stunden allfällige Arzneimittel eingenommen wurden, muss dies im Kontrollformular angegeben werden.

Die Urinproben werden nun in die entsprechende Styroporverpackung gesteckt und ins Labor gesandt. Der Sportler kontrolliert das Kontrollformular und bestätigt dessen Richtigkeit mit seiner Unterschrift. Eine Kopie des Formulars erhält der Sportler. Dies sollte sicher aufbewahrt werden.

## 5.2 Vorkommen

Im Breitensport sind Dopingkontrollen nicht gross verbreitet. Kontrollen sind meistens nur für Statistiken und nicht um gegen Dopingsünder vorzugehen. Dies, weil der Aufwand und die Kosten zu hoch, der Nutzen aber zu gering wäre.

Trotzdem wird an Sportanlässen aber jeder Athlet darauf hingewiesen, dass Dopingkontrollen durchgeführt werden können.

Nach Angaben von Antidoping Schweiz wird im Breitensport mehr Wert auf Prävention und Information gesetzt. Dies wird an verschiedenen Sportanlässen in der ganzen Schweiz durchgeführt, dort wo man am einfachsten auf eine grosse Anzahl Personen trifft, welche damit angesprochen werden sollten.

## 6 Anwendung

### 6.1 Wer nutzt Doping?

Doping ist nicht in allen Sportarten gleich stark verbreitet, da es auch nicht überall sinnvoll ist. So sagte der Schweizer Beachvolleyballer Patrick Heuscher, dass bei ihm Doping völlig sinnlos sei. Im Volleyball mache die Technik den grössten Teil der Leistung aus. Anders als bei anderen Sportarten, wo Kraft oder Ausdauer der wichtigste Punkt der persönlichen Leistung sei.

Der Ex-Bodybuilder und Gründer einer Anti-Doping-Initiative, Jörg Börjesson meint, dass es im Schwimmsport bereits 12-14 jährige Jugendliche gibt, welche Pillen schlucken oder sich Spritzen setzen, um dickere Arme zu bekommen. Genaue Zahlen gibt es keine, es wird aber geschätzt, dass jeder zehnte jugendliche Kraftsportler zu unerlaubten Mitteln greift. Auch Ausdauersportler sind betroffen, hauptsächlich aus den Bereichen Laufsport, Leichtathletik und Radfahren. Auch hier wird eine Technik gebraucht, aber nicht so extrem wie bei Teamsportarten.

Ein Läufer, der selbst schon Schmerzmittel für einen Wettkampf einnahm, schrieb mir: „Es wird nicht jede Antwort ehrlich sein, die du bekommen wirst. Es gibt überall schwarze Schafe, die nicht dazu stehen können.“

Ob diese Aussage stimmt oder nicht, kann ich nicht sagen. Ich vermute jedoch ebenfalls, dass der eine oder andere Sportler etwas nicht erwähnt hat. Öfters ist auch das Problem, dass gar nicht bekannt ist, was man überhaupt darf.

### 6.2 Wieso wird Doping angewendet?

Doping wird im Breitensport angewendet, wenn der Sportler mit der eigenen Leistung nicht oder nicht mehr zufrieden ist. Dies kann verschiedene Gründe haben:

Man kann...

- ...aus körperlichen Gründen nicht mehr die gleiche Leistung erbringen
- ...aus Altersgründen nicht mehr die gleichen Resultate erreichen
- ...verletzungsmässig nicht genügend trainieren
- ...den Umständen entsprechend sein Ziel nicht mehr erreichen kann

Mir selbst wurde einmal von einem 52-jährigem Läufer gesagt: „Du trainierst um schneller und besser zu werden, ich trainiere, damit meine Leistung nicht zu stark abfällt.“

Ich bin aber der Meinung, genau das ist das Problem! Wenn sich jemand nicht damit abfinden kann, dass ab einem gewissen Alter nicht mehr die gleiche Leistung erbracht werden kann, greift man zu unerlaubten Mitteln. Irgendwann hat man das eigene Leistungsmaximum erreicht und kann nur noch mit sehr viel Aufwand nochmals einige Sekunden schneller werden oder einige Zentimeter weiter oder höher springen. Dazu sind viele nicht bereit oder haben nicht die Möglichkeit dazu.

**Das persönliche Doping eines Ultralauf-Spezialisten ist immer noch ein legales „Doping“, ein kühles Bier im Ziel!!**

## 7 Präventionsprojekt

Das grösste und bekannteste Projekt gegen den Dopingmissbrauch im Breitensport ist „Cool and Clean“. „Cool and Clean“ steht für fairen und sauberen Sport. Die Zielgruppe dieses Projektes sind Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren sowie deren Leiter.

„Cool and Clean“, das Projekt mit einer Erfolgsgeschichte: Im Jahr 2003 wurde es im Nachwuchsleistungssport lanciert und heute gehören bereits mehrere tausend jugendliche Sportler aus Sportschulen dazu. Drei Jahre später wurde das Projekt auf den gesamten Jugendsport ausgeweitet und so zählen sich heute bereits 860'000 Jugendliche zu sauberem Sport.

Immer mehr schliessen sich auch Spitzensportler an und übernehmen so eine Vorbildfunktion, um den Jugendlichen zu zeigen, dass mit sauberem Sport auch gewonnen werden kann. So galt auch an den Olympischen Spielen in Turin der Verhaltenskodex von „Cool and Clean“.

Jeder Sportler setzt sich sein eigenes Commitment (Abmachung).

So meint Roger Federer: „Wenn du in deiner Sportart Erfolg haben willst, dann musst du Leidenschaft zeigen, Geduld haben und sehr viel trainieren. Gib Gas und glaube an dich.“

Das Motto von Nadja Styger ist: „Erfolg zu haben ist nur cool wenn man es clean geschafft hat und Erfolg ist dann das beste Doping!“

Das Programm umfasst 5 Commitments:

1. Ich will meine Ziele erreichen!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak und Cannabis und trinke Alkohol, wenn überhaupt, verantwortungsbewusst.
5. Dieses Commitment bestimmt jede Gruppe für sich selbst.

„Cool and Clean“ unterstützt jedes Jahr rund 100 Veranstaltungen in der ganzen Schweiz. Egal wie gross der Anlass ist, ob ein internationaler Anlass oder ein regionaler, Unterstützung wird überall geboten.

So sind auch Vermittler aktiv, die Leiter informieren und ihnen Tipps geben, wie sie die Jugendlichen zu sauberem Sport motivieren können.

„Cool“ steht für Zielerreichung, an die Spitze streben sowie Fairplay im Sport.

„Clean“ steht im Bezug zu Doping, Verzicht auf Tabak, Cannabis und massvollen Alkoholkonsum.

Das ganze Programm wird wissenschaftlich begleitet und ausgewertet. „Cool and Clean“ arbeitet eng mit Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport sowie dem Bundesamt für Gesundheit zusammen.



Bild 12: Cool and Clean

## 8 Meinungen von Sportlern

Um mir ein Bild davon zu machen, was andere Sportler überhaupt zu diesem Thema meinen und was ihre eigenen Erfahrungen sind, habe ich an Leute in jedem Alter und unterschiedlichen Sportarten eine Umfrage zum Thema „Doping im Breitensport“ gesendet.

Nachfolgend die gestellten Fragen sowie eine Zusammenfassung der Antworten. Das Alter sowie das Geschlecht hatten keinen Einfluss auf die Umfrage, es gab keine bedeutenden Meinungsunterschiede. Die Teilnehmer sind zwischen 17 und 65 Jahren alt.

1. Hast du schon irgendwelche Leistungsfördernde Mittel eingenommen?? Auch Schmerzmittel, Asthmaspray usw. sind hier gemeint.

*Von 48 Rückmeldungen gaben 12 Teilnehmer zu, schon einmal etwas genommen zu haben. Bei einzelnen war es ein Asthmaspray oder Schmerzmittel, dies aber zur Minderung von Schmerzen.*

*Auch angegeben wurden verschiedene Mittel, welche eine erhöhte Dosis an Koffein enthalten oder sonstige Powerdrinks.*

2. Wenn ja, welche??

*Die Asthmasprays, die angegeben wurden, stehen auf der Dopingliste, wären teilweise mit einer Spezialbewilligung für therapeutische Zwecke erlaubt. Aspirintabletten hingegen sind erlaubt. Die Powerdrinks haben die Wirkung von etwa sechs Espressos.*

3. Würdest du es wieder machen oder falls du es noch nie gemacht hast, einmal versuchen??

*Da der Asthmaspray das atmen einfacher macht, würden es diejenigen wieder nehmen. Bei den Schmerzmitteln ist aber die Meinung sehr unterschiedlich. Einige hatten zwar während der Belastung keine Probleme, aber anschliessend wurde der Schmerz oft stärker als zuvor.*

4. Hatte oder hat es auf dich eine positive Wirkung??

*Die positive Wirkung war, dass so der Schmerz vergessen werden konnte für eine gewisse Zeit.*

*Bei den Powerdrinks ist es nicht erwiesen, dass diese eine positive Wirkung haben, meiner Meinung nach ist aber nur schon der Gedanke daran, dass man etwas eingenommen hat, genug Doping für eine gute Leistung.*

5. Hatte oder hat es auf dich eine negative Wirkung??

*Die negativen Wirkungen blieben bei den meisten aus. Einzelne mussten die Erfahrung machen, dass die Konzentration darunter sehr stark litt oder die Schmerzen einige Stunden nach der Belastung wieder eintraten.*

6. Was spricht bei dir für oder gegen Doping im Breitensport??

*Alle Teilnehmer sprachen sich klar gegen das Doping aus. „Es gibt nichts, was für Doping spricht. Alles spricht dagegen!“*

*Breitensportler betreiben ihren Sport, weil sie der eigenen Gesundheit etwas zuliebe machen wollen. Es ist ein Ausgleich zum Berufsleben, um auf andere Gedanken zu kommen sowie zur Erholung. Ausserdem betrügt man sich selbst sowie die Trainingskollegen.*

*Doping im Breitensport ist zu gefährlich, da der Körper Schaden daran nimmt, früher oder später. Ob sich das lohnt?!*

7. Deine persönliche Meinung zu diesem Thema.

*Es gab sehr interessante Vergleiche. Einzelne Aussagen sind hier aufgelistet.*

*Jemand verglich die Einnahme von Doping und die daraus folgende Leistungssteigerung mit der Überbeanspruchung einer Zylinderkopfdichtung: „Man nimmt die Grenzen nicht mehr wahr und belastet den Motor, bis die Zylinderkopfdichtung bricht. Dasselbe wäre es, wenn man den Körper über die eigenen Grenzen hinaus belastet und anschliessend der Körper an der Überbelastung kaputt geht.“*

*Auch das mangelnde Wissen über Doping bei den Breitensportlern wurde bemängelt. „Da sich praktisch niemand damit auskennt sind auch die Risiken nicht bekannt.“*

*„Doping ist nichts anderes als Selbstbetrug“, meinte ein weiterer Sportler.*

*Auch Verbesserungsvorschläge wurden angebracht. So schrieb eine junge Sportlerin: „Wenn es nicht mehr anders geht, sollten alle Wettkämpfe in zwei Kategorien unterteilt werden: eine mit Doping, eine ohne!“*

*Nur wird dies nie möglich sein und der Breitensport wird weiterhin mit dem Thema Doping konfrontiert sein.*

*Als passendes Schlussfazit noch folgende Aussage der Umfrage:*

**„Wahre Grösse kann ein Sportler zeigen,  
wenn er zugeben kann,  
dass andere besser sind“**

## 9 Schlusswort

Ich habe mich in diesen Wochen intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt, interessantes und wissenswertes erfahren. Auch für meinen persönlichen Bezug zum Breitensport durch den Laufsport, wo das Thema Doping immer wieder zu hören ist. Es ist teilweise beängstigend, wenn man von Sportlern, von denen man es nicht erwartet hätte erfährt, dass auch sie schon einmal eine leistungsfördernde Substanz eingenommen haben. Durch meine Umfrage hörte ich verschiedene Meinungen zum Thema und doch passten alle zusammen. Während des Trainings sprachen mich immer wieder Trainingskollegen auf meine SVA an und gaben mir ein positives Echo zum Thema. Es ein spannender Bereich sowie etwas, was auch für mich persönlich von Nutzen sei.

Mit dem Verlauf der Arbeit bin ich sehr zufrieden, es gab wenige Momente wo ich Probleme hatte. Die Informationen waren meistens relativ einfach zu finden und auch die verschiedenen Institutionen waren sehr hilfsbereit und konnten mir meine Fragen beantworten und Informationsmaterial zusenden.

Während der SVA stand ich auch nie unter Zeitdruck, da ich die Zeit in der Schule immer optimal nutzen konnte und durch eine gute Zeitplanung nie zu wenig oder zu viel Arbeit hatte. Da ich mir schon vor Beginn der SVA erste Gedanken zum Thema machte, informierte ich mich auch schon im Vorfeld. Ich las Berichte in Sportmagazinen zum Thema eher durch, als ich es sonst gemacht hätte.

Präventionsangeboten für Erwachsene gibt es leider kaum. Dort wird mehr auf Prävention und Information gesetzt

Das Thema „Doping im Breitensport“ wird auch in Zukunft nicht verschwinden und deshalb bin ich froh, dass ich durch diese Arbeit erkennen konnte, welche negativen Auswirkungen Doping auf den Körper haben kann. Ich hoffe, dass dies auch möglichst viele weitere Menschen erkennen und diejenigen, die solche Substanzen einnehmen, damit aufhören oder alle anderen schon gar nicht erst damit beginnen.

Da ich Leiter einer Jugendriege mit 10 bis 15 jährigen Jugendlichen bin, werde ich auf das neue Jahr den Beitritt unserer Riege zu „Cool and Clean“ thematisieren. Es ist genau die Altersklasse, die angesprochen und geschützt werden sollte vor leistungsfördernden Mitteln.

## Abbildungsverzeichnis

- Titelbild <http://www.dglive.be/doping/>  
Bild 1: <http://www.sportunterricht.de/lksport/dopeue3anir.gif>  
Bild 2+3: <http://www.sponser.ch/index.aspBild>  
Bild 4: [http://www.bundestag.de/aktuell/archiv/2007/sportausschuss\\_kw25](http://www.bundestag.de/aktuell/archiv/2007/sportausschuss_kw25)  
Bild 5: <http://www.antidoping.ch/dopingkontrolle/kontrollablauf.html>  
Bild 6: <http://www.antidoping.ch/dopingkontrolle/kontrollablauf/seite-2-2.html>  
Bild 7: <http://www.antidoping.ch/dopingkontrolle/kontrollablauf/seite-3-2.html>  
Bild 8: <http://www.antidoping.ch/dopingkontrolle/kontrollablauf/seite-4-2.html>  
Bild 9: <http://www.antidoping.ch/dopingkontrolle/kontrollablauf/seite-5-2.html>  
Bild 10: <http://www.antidoping.ch/dopingkontrolle/kontrollablauf/seite-7-2.html>  
Bild 11: <http://www.antidoping.ch/dopingkontrolle/kontrollablauf/seite-10-2.html>  
Bild 12: [http://www.live-wintersport.com/thumb\\_uc\\_2474\\_460\\_cool\\_and\\_clean\\_.jpg](http://www.live-wintersport.com/thumb_uc_2474_460_cool_and_clean_.jpg)

## Quellenverzeichnis

### Zeitschriften

- Doping – Fakten, Hintergründe, Meinungen** - Bundesamt für Sport (BASPO), Ausgabe 2007  
**Doping – Booklet für Athleten und Athletinnen** - Bundesamt für Sport (BASPO), Ausgabe 2008

### DVD

- Doping – Hintergrundinformationen** - Bundesamt für Sport (BASPO) und Swiss Olympic, Ausgabe 2002

### Internetadressen

- <http://www.sportunterricht.de/lksport/doping2.html>  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Betablocker>  
<http://www.antidoping.ch/dmdocuments/doplis2008.pdf>  
<http://www.svl.ch/doping/DopingBreitensport.html>  
<http://www.antidoping.ch/sachinformation.html>