

Krankheit und Sport

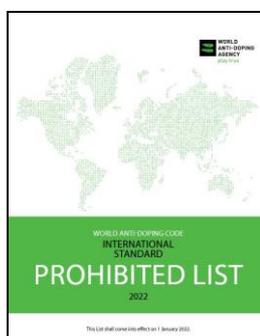
Hinweise für Athleten*innen und Betreuer*innen

Der*die kranke Sportler*in

Natürlich sind Athleten*innen vor Erkrankungen nicht gefeit. Das gilt für alle Leistungsklassen, Nachwuchs-, Spitzen-, Profi-, Freizeit- oder Seniorensportler*innen. Alle Sportler*innen, die einem so genannten Testpool angehören oder an einem Turnier oder einer Meisterschaft mit Wettkampf-Dopingkontrollen teilnehmen, unterliegen den Anti-Doping-Bestimmungen. Was zu beachten ist, wenn ein*e Sportler*in erkrankt ist und Medikamente anwenden muss, erläutern wir Ihnen hier.

Therapie oder Doping? – Das klärt die Verbotsliste der WADA

Im kanadischen Montreal ist die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) beheimatet. Sie gibt jedes Jahr mit Gültigkeit ab dem 1. Januar eine Liste mit verbotenen Substanzen und Methoden heraus, die sogenannte „Prohibited List“ (**Verbotsliste**). Diese ist auf der Homepage der WADA unter www.wada-ama.org zu finden, auf der Webseite der NADA unter www.nada.de gibt es die englische Fassung und unsere deutsche Übersetzung.



Die Verbotsliste gilt weltweit. Sie ist in verschiedene Substanz- und Methodenklassen gegliedert und enthält hauptsächlich die chemischen Namen von verbotenen Substanzen. Viele dieser Substanzen sind als Wirkstoffe in Medikamenten enthalten und werden zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Wenn Gesunde solche Präparate zur Leistungssteigerung einsetzen, sprechen wir von Medikamentenmissbrauch. Bei Sportlern*innen, die dem Anti-Doping-Regelwerk unterliegen, ist dies Doping. Als Athlet*in oder Betreuer*in sollten Sie wissen, dass es Substanzen und Methoden gibt, die jederzeit verboten sind, andere

wiederum dürfen nur bei einer Wettkampf-Dopingkontrolle nicht nachgewiesen werden. Darüber hinaus gibt es noch eine weitere Gruppe von Substanzen, die nur in bestimmten Sportarten verboten sind. Vor allem Verbands- und Mannschaftsärzte*innen, aber auch niedergelassene (Sport-)Ärzte*innen sollten die Verbotsliste und ihre Struktur kennen.

! In der Verbotsliste nachschlagen
<http://www.wada-ama.org>
oder www.nada.de

Gibt es erlaubte Medikamente?

Eine Vielzahl von gängigen Präparaten ist erlaubt und hat keine Dopingrelevanz. Sie als Sportler*in oder die*der behandelnde Ärztin*Arzt können auf unterschiedliche Weise zur Behandlung vorgesehene Arzneimittel überprüfen: Dazu dient die „**Beispielliste zulässiger Medikamente**“ mit ihren rund 500 Präparaten. Unsere **Online-Datenbank NADAméd** (www.nadamed.de) enthält eine Vielzahl der in Deutschland erhältlichen Medikamente und Wirkstoffe, die Sie jederzeit kostenfrei abfragen können. NADAméd ist auch über die kostenlose **NADA-App** für das iPhone und Android-Smartphones abrufbar. Prüfen Sie bitte immer, ob es **erlaubte Alternativen** für Ihre Behandlung gibt. Das ist häufig möglich, so dass Sie nicht zu Substanzen greifen müssen, die auf der Verbotsliste stehen.



! Konsultieren Sie die „Beispielliste zulässiger Medikamente“ oder schlagen Sie online und per App nach: NADAméd www.nadamed.de

Wenn es keine erlaubte Alternative gibt

Leistungssportler*innen, die dem Doping-Kontroll-System angehören, werden je nach Leistungsklasse und möglichem Doping-Risiko in so genannte Testpools eingeteilt. Dies betrifft vor allem Spitzensportler*innen in Einzeldisziplinen, aber auch Angehörige von Mannschaftssportarten in bestimmten Ligen. Für diese Athleten*innen gelten die Anti-Doping-Bestimmungen, die neben den Dopingkontrollen auch strenge Vorgaben für den Einsatz von Medikamenten machen. Daher sollten Athleten*innen der*dem behandelnden Ärztin*Arzt vor der Verabreichung von Arzneimitteln ihre Testpoolzugehörigkeit mitteilen. Davon hängt es ab, ob ein Attest für den Einsatz einer verbotenen Substanz oder Methode notwendig ist oder eine so genannte **Medizinische Ausnahmegenehmigung**, englisch Therapeutic Use Exemption, kurz **TUE**.

Möchte ein*e **Testpool-Athlet*in** zur Behandlung einer Erkrankung eine verbotene Substanz oder Methode anwenden, **muss er*sie eine TUE beantragen**. Dazu gehört ein mehrseitiges **Antragsformular**, das Athlet*in und Ärztin*Arzt gemeinsam ausfüllen und der NADA per Post im Original zukommen lassen. Sie finden es auf der Homepage der NADA. Unabdingbar für die Beurteilung eines Antrags ist zudem ein aktueller **ärztlicher Bericht**, der die Vor- und Krankengeschichte ausführlich und nachvollziehbar beschreibt und sorgfältig begründet, warum erlaubte Alternativen nicht eingesetzt werden können. Weitere diagnostische Befunde, z.B. zur Erstdiagnose, Laborergebnisse, Tests und Berichte vervollständigen den Antrag.

Wer in Deutschland **keinem Testpool angehört**, aber an Wettkämpfen mit Dopingkontrollen teilnimmt, benötigt für die Anwendung von verbotenen Substanzen oder Methoden ein **aktuelles Attest der*des behandelnden Fachärztin*arztes** zur Abgabe bei Dopingkontrollen. Bei bestimmten Substanzen und Methoden muss nach einer Dopingkontrolle zusätzlich noch eine rückwirkende TUE beantragt werden.

- ! Status prüfen: Gehört der*die Sportler*in einem Testpool an oder ist er*sie Freizeit-Athlet*in?

- ! Beim Einsatz verbotener Substanzen Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragen oder Attest vorlegen.

Doping-Fallen – Weisen Sie Ärzte*innen und Apotheker*innen auf die Anti-Doping-Bestimmungen hin

Verbands- und Mannschaftsärzte*innen sind in der Regel gut über die Anti-Doping-Bestimmungen informiert. Der Einsatz von Medikamenten, die für Sportler*innen zu den Dopingmitteln zählen, ist jedoch nicht auf bestimmte medizinische Fachgebiete beschränkt. Bei einigen Beschwerden ist die*der Hausärztin*arzt, ein*e Gynäkologe*in, Zahn-, Augen- oder HNO-Ärztin*Arzt Ihr*e Ansprechpartner*in. Diese*r möchte Ihre Erkrankung fachgerecht behandeln, aber weiß möglicherweise nicht, dass bestimmte Präparate für eine*n Sportler*in dopingrelevant sind und ernste Konsequenzen haben können. Auch in einigen Grippemitteln und frei verkäuflichen Medikamenten ohne Rezeptpflicht können Substanzen enthalten sein, die für Sportler*innen verboten sind. Hier sollte der*die Athlet*in seine*ihre Apotheker*innen und Ärzte*innen aktiv auf seinen*ihren Status als Leistungssportler*in sowie die Anti-Doping-Bestimmungen hinweisen und die Informationsangebote der NADA nutzen. Auch die*der Ärztin*Arzt kann sich auf der Homepage der NADA unter www.nada.de/de/medizin oder in der telefonischen Sprechstunde informieren.

- ! Arzneimittel mit Dopingrelevanz sind nicht auf bestimmte medizinische Fachrichtungen beschränkt.
- ! Auch frei verkäufliche Medikamente (ohne Rezept) können dopingrelevant sein.
- ! Fragen Sie auch Ihre*n Apotheker*in. Sie/Er kann nach Warnhinweisen auf Doping schauen.

Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?

Über unsere Nahrung nehmen wir Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf. Daher sind diese mit dem Dopingreglement der WADA vereinbar. So genannte Nahrungsergänzungsmittel (NEM) unterliegen jedoch nicht den strengen Herstellungs- und Zulassungskriterien wie Arzneimittel. Daher kommt es immer wieder zu Fälschungen oder Kontaminationen mit für Sportler*innen verbotenen Substanzen. Wir raten deshalb zu besonderer Vorsicht und einem besonnenen Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln. In Kapitel 19 der Beispielliste zulässiger Medikamente sind Vitamin- und Mineralstoffpräparate mit Medikamentenzulassung enthalten. Auskunft über NEM bietet in Deutschland auch die so genannte „**Kölner Liste**“ des Olympiastützpunktes Rheinland unter www.koelnerliste.com. Ggf. bietet sich eine **Ernährungsberatung** an einem Olympiastützpunkt an. Diese ist für Bundeskader-Athleten*innen übrigens kostenlos.

- ! Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente. Sie können mit verbotenen Substanzen durchmischt sein.

Krank im Ausland und auf Wettkampfreisen- Was muss beachtet werden?

Einige Medikamente im Ausland haben den gleichen Namen wie deutsche Medikamente, jedoch sind die Wirkstoffe manchmal unterschiedlich, was zu Verwechslungen führen kann. In einigen Ländern (z.B. Frankreich) sind Medikamente mit Dopingrelevanz entsprechend gekennzeichnet. Sollte die*der behandelnde Ärztin*Arzt oder die*der Apotheker*in im Reiseland nicht in der Lage sein, eine entsprechende Auskunft zu erteilen, sollte ein anderes Medikament eingesetzt werden. Ausländische Präparate können Sie bei den Anti-Doping-Agenturen anderer Länder abfragen, z.B.:

Österreich: www.nada.at

Schweiz, Großbritannien,
Kanada, Australien, USA,
Neuseeland, Japan: www.globaldro.com

Infusionen sind verboten

Die Anwendung von intravenösen Infusionen steht auf der Verbotsliste und ist klar geregelt: Intravenöse Infusionen und intravenöse Injektionen von insgesamt mehr als 100 ml innerhalb eines Zeitraums von 12 Stunden zählen zu den **Verbotenen Methoden**. Sie dürfen nur im Zuge von Krankenhausbehandlungen, chirurgischen Eingriffen oder klinischen diagnostischen Untersuchungen verabreicht werden, wenn die darin enthaltene/n Substanz/en erlaubt ist/sind. Testpool-Athleten*innen können für eine geplante Infusion im Vorfeld eine TUE beantragen, bei einer Notfallbehandlung muss die TUE zügig rückwirkend beantragt werden. Athleten*innen ohne Testpool-Zugehörigkeit müssen ein Attest mit sich führen.

- ! Infusionen sind verboten, weil sie die Anwendung von anderen dopingrelevanten Substanzen verschleiern können.
- ! Infusionen über 100 ml sind nur unter bestimmten Bedingungen mit erlaubten Substanzen erlaubt. Sonst sind TUE oder Attest notwendig.

Blutspende, -transfusion und Dialyse

Wegen der möglichen Gefahr des Blut-Dopings ist auch dieser Bereich streng geregelt: Eine einfache Blutspende ist für die Spender*innen erlaubt. Allerdings sollten sich Spender*innen von Plasma, Thrombozyten und Stammzellen, sowie Empfänger*innen jeglicher Blut- und Zellpräparate sehr genau und sorgfältig bei der NADA über die entsprechenden Vorgaben erkundigen. Für die intravenöse Verabreichung von Blut und Produkten aus roten Blutkörperchen ist für Testpool-Athleten*innen eine TUE notwendig. Athleten*innen, die keinem Testpool angehören, sollten bei Wettkämpfen ein Attest mit sich führen. Sollte zwischen der intravenösen Verabreichung von Blut bzw. Produkten aus roten Blutkörperchen ein Abstand von weniger als 7 Tagen zu einer Dopingkontrolle liegen, muss von Nicht-Testpool-Athleten*innen eine rückwirkende TUE beantragt werden.

Häufig eingesetzte Medikamente

Glucocorticoide

Zu den häufig eingesetzten Medikamenten, vor allem im orthopädischen Bereich bei verletzungsintensiven Sportarten, gehören die Glucocorticoide, auch Kortison genannt. Hier ist das Anti-Doping-Regelwerk besonders komplex, denn es wird nach Verabreichungsart und Verabreichungszeitpunkt unterschieden.

Seit 2022 sind Glucocorticoide im Wettkampf verboten, wenn sie auf jeglichem injizierbaren, oralen oder rektalen Weg verabreicht werden. Bis 2021 war neben der oralen und rektalen Gabe nur die intramuskuläre und intravenöse Gabe von Glucocorticoiden im Wettkampf verboten. Dieses Verbot wurde jetzt um alle weiteren injizierbaren Wege erweitert. Hierzu zählen z.B. die Injektion in Gelenke, an Sehnenansätze oder an Wirbelkörper. Außerhalb des Wettkampfes sind alle genannten Anwendungsarten weiterhin erlaubt. Um ein positives Analyseergebnis auf Glucocorticoide bei einer Dopingkontrolle innerhalb eines Wettkampfes zu vermeiden, sollte zwischen der letzten Anwendung und dem nächsten Wettkampf ein ausreichender zeitlicher Abstand liegen. Hierfür hat die WADA sogenannte Auswaschzeiten für Glucocorticoide festgelegt, die Athleten*innen entsprechend einhalten sollten und die Sie unter www.nada.de/medizin finden können.

Alle anderen Anwendungsarten von Glucocorticoiden sind jederzeit erlaubt. Hierzu zählt z.B. die Anwendung auf der Haut, in der Nase, oder in der Lunge mit Sprays zur Inhalation.

- ! Beachten Sie bei Glucocorticoiden/Kortison die Verabreichungsart und den Verabreichungszeitraum bzw. -zeitpunkt.

Asthma-Sprays

Viele Jahre waren die Mehrzahl der **Asthma-Mittel** mit so genannten Beta-2-Agonisten verboten. Mittlerweile sind bestimmte Beta-2-Agonisten zur Inhalation freigegeben, auch in

Kombination mit inhalativen Kortison-Sprays. Erlaubte Medikamente zum Einsatz gegen Asthma finden Sie in Kapitel 3 der Beispielliste. Achten Sie beim Einsatz von **Salbutamol, Salmeterol, Formoterol oder Vilanterol** jedoch bitte auf die jeweiligen **maximal erlaubten Dosierungen**.

- ! Viele Asthma-Sprays sind mittlerweile erlaubt.
- ! Für Salbutamol, Salmeterol, Formoterol und Vilanterol sind erlaubte Tages-Höchstdosen festgelegt.

Diuretika

Wenig bekannt ist die Dopingrelevanz von Diuretika. Sie werden vor allem in der Bluthochdruck-Therapie eingesetzt, oft in Kombination mit erlaubten Wirkstoffen, erkennbar durch Namenszusätze wie „HCT“, „co.“, „comp.“, oder „plus“ in der Präparatebezeichnung. Diuretika haben keine leistungssteigernde Wirkung, können aber als Maskierungsmittel die Anwendung anderer verbotener Substanzen verschleiern. Vielen Ärzten*innen und Athleten*innen ist das Anwendungsverbot von Diuretika nicht bewusst. In der Bluthochdruck-Therapie gibt es zudem erlaubte Alternativen. Soll ein Diuretikum eingesetzt werden, müssen Testpool-Athleten*innen eine TUE beantragen. Nicht-Testpool-Athleten*innen müssen bei der Einnahme von Diuretika ein fachärztliches Attest mit sich führen.

- ! Diuretika sind jederzeit verboten. Achten Sie auch auf Kombinationspräparate, die zusätzlich zu einem erlaubten Wirkstoff ein Diuretikum enthalten.

Stimulanzien

Auch Medikamente, die bei Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung (AD(H)S) eingesetzt werden, sind dopingrelevant. So ist zum Beispiel die Anwendung von **Methylphenidat** im Wettkampf verboten. Kann ein ausreichender Abstand zwischen der letzten Einnahme von Methylphenidat und dem nächsten Wettkampf nicht eingehalten

werden, müssen Testpool-Athleten*innen dazu eine TUE beantragen. Nicht-Testpool-Athleten*innen müssen bei der Einnahme von Methylphenidat im Wettkampf ein fachärztliches Attest mit sich führen.

Insulin

Bei einer Erkrankung an Diabetes Mellitus ist die Anwendung von **Insulin** lebensnotwendig. Das Medikament wird allerdings auch missbräuchlich zu Dopingzwecken angewendet. Deshalb ist der Gebrauch von Insulin jederzeit verboten, und Testpool-Athleten*innen müssen dazu eine TUE beantragen. Bei Athleten*innen, die keinem Testpool angehören, genügt für den Gebrauch von Insulin zunächst das Mitführen eines Attestes des*der behandelnden Diabetologen*in. Im Falle einer Dopingkontrolle müssen Nicht-Testpool-Athleten*innen einen Antrag auf rückwirkende TUE einreichen.

Wenn noch Fragen offen sind

Weiterführende Informationen zum Regelwerk und dem Vorgehen bei Erkrankungen finden Sie auf der Internetseite der NADA unter www.nada.de in der Rubrik Medizin, vor allem für das Vorgehen bei chronischen Erkrankungen. Sie können die NADA auch direkt kontaktieren, per Fax (0228-812 92-239) und E-Mail (medizin@nada.de) oder in den telefonischen Sprechzeiten (0228-812 92-132).

Krankheit und Sport

Hinweise für Athleten*innen und Betreuer*innen

Links zu wichtigen Informationen

Homepage der Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland: www.nada.de

Homepage der Welt Anti Doping Agentur WADA: www.wada-ama.org

Medikamentenabfrage:

NADAMED Medikamentendatenbank: www.nadamed.de

Beispielliste zulässiger Medikamente: www.nada.de > Service & Infos > Downloads > „Beispielliste zulässiger Medikamente“

Medikamentenabfrage ausländischer Präparate:

Österreich: www.nada.at

Schweiz, Großbritannien,
Kanada, Australien, USA,

Neuseeland, Japan: www.globaldro.com

Frankreich: www.afld.fr

Spanien: <https://nodopweb.aepsad.gob.es>

Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln:

www.koelnerliste.com

www.informed-sport.com

www.informed-choice.org

www.nsfspor.com

www.usada.org/supplement411

Formular „Antrag auf Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE)“ (für Testpool-Athleten*innen, die aus medizinischen Gründen verbotene Substanzen oder Methoden anwenden müssen)

www.nada.de > Service & Infos > Downloads > Formular „Antrag auf Medizinische Ausnahmegenehmigung“

Attestvorlage (für Athleten*innen, die keinem Testpool angehören und aus medizinischen Gründen verbotene Substanzen oder Methoden anwenden müssen)

www.nada.de > Service & Infos > Downloads > „Attestvorlage“

Gültig bis 31.12.2022