

# GEFAHREN DES DOPINGS

MACH DICH SCHLAU

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## Wo LIEGT DAS PROBLEM?

Die meisten Arzneimittel, die auf der Liste der verbotenen Mittel stehen, sind in Apotheken erhältlich. Also muss deren Gebrauch doch ungefährlich sein, richtig?

**NEIN!** Arzneimittel sind für kranke Menschen entwickelt worden – nicht für gesunde Athletinnen und Athleten. Arzneimittel sind für die Anwendung an jungen gesunden Menschen, in größeren Mengen oder zusammen mit anderen Substanzen nicht zugelassen.

## Was ist Mit DIÄTPRODUKTEN UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN?

„Natürlich, rein, schnelle Ergebnisse.“ **KEINESFALLS!**

Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln unterliegen keinen Regeln über die Nennung der Inhaltsstoffe. Das heißt: Du weißt nicht, was du nimmst. In deinem „natürlich reinen“ Nahrungsergänzungsmittel könnte eine verbotene Substanz enthalten sein.

**BENUTZUNG AUF EIGENE GEFAHR!**  
Du kannst dich nicht darauf verlassen, was auf der Packung steht.

## Wo LIEGT DIE GEFAHR?

Alle Medikamente haben Nebenwirkungen – Die Einnahme von Medikamenten, die dein Körper nicht braucht, kann zu schweren Gesundheitsschäden führen und deine Athletenkarriere zerstören.

## Was SOLLTEST DU NOCH WISSEN?

### METHODEN

Es gibt auch verbotene Methoden, bestimmte Substanzen anzuwenden oder die Funktionen deines Körpers zu manipulieren. Auch solche Methoden können deinem Körper Schäden zufügen, z.B.

Blutdoping und Bluttransfusionen, die den Sauerstofftransport in deinem Körper beeinflussen, vergrößern das Risiko von

- Herzversagen, Schlaganfall, Nierenversagen und Bluthochdruck,
- Problemen mit deinem Blut, wie Infektionen, Blutvergiftung, Überlastung deines Immunsystems (weiße Zellen), Verringerung der Anzahl deiner Blutplättchen (Thrombozyten)
- Kreislaufproblemen

### HIV/AIDS

Wie bei jeder Drogenspritze führen auch injizierte Dopingmittel zu einem erhöhten Risiko einer Infektion mit HIV/AIDS und Hepatitis.



Bekämpfe Doping  
Sei Teil der

play true  
Generation

WWW.WADA-

AMA.ORG

## Mit WELCHEN NEBENWIRKUNGEN MÜSSEN ATHLETEN RECHNEN?

### STEROIDE

Steroide machen deine Muskeln voluminös und stark, ABER du wirst davon abhängig und es kann

- Akne hervorrufen,
- zu Haarverlust führen,
- das Risiko einer Leber- und Herzerkrankungen erhöhen,
- starke Gemütsschwankungen hervorrufen,
- dich aggressiv machen und
- selbstmörderisch machen.

♂ Gentlemen, euch erwarten -

- schrumpfende Hoden,
- Bildung weiblicher Brüste,
- schwacher Sexualtrieb und sogar Impotenz,
- verringerte Spermienproduktion.

♀ Ladies, bei euch ist zu erwarten -

- eine tiefere männliche Stimme,
- starke Gesichts- und Körperbehaarung,
- ein unregelmäßiger Monatszyklus,
- eine vergrößerte Klitoris.

### EPO

EPO (Erythropoetin) erhöht die Anzahl der Sauerstoff transportierenden roten Blutkörperchen, ABER ... warum riskiert man dabei zu sterben?

EPO macht dein Blut dickflüssig wie Honig. Wird solch dickes Blut durch deine Adern gepumpt, dann

- fühlst du dich schwach, wenn du fürs Training stark sein musst!
- steigt dein Blutdruck an.
- muss dein Herz so hart arbeiten, dass du einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall bekommen kannst (auch schon in deinem Alter).

### STIMULANZIEN

Stimulanzen werden missbraucht, um die Wettkampfbereitschaft zu vergrößern, ABER ... wie "bereit" würdest du dich fühlen, wenn du -

- nicht mehr schlafen kannst (Schlaflosigkeit),
- dich unkontrollierbar schüttelst oder zitterst,
- Probleme mit deiner Koordination und Balance hast,
- ängstlich und aggressiv bist,
- einen erhöhten und unregelmäßigen Herzschlag bekommst,
- eine Herzattacke oder einen Schlaganfall erleidest?

Das alles kann dir passieren, wenn du Stimulanzen nimmst.

### HGH

hGH (human Growth Hormone) Das menschliche Wachstumshormon macht Muskeln und Knochen stärker und verkürzt die Regeneration, ABER ... nicht nur deine Muskeln wachsen.

hGH führt mit Wahrscheinlichkeit zu

- Vergrößerung der Gesichtszüge (Akromegalie) - vorstehende Stirn und Augenbrauen, Vergrößerung des Schädels und des Kiefers - nicht rückgängig zu machen!
- vergrößerte und verhärtete Herzmuskulatur. Dieses führt zu Bluthochdruck und Herzstillstand
- Zerstörung deiner Leber, Schilddrüsen und Sehkraft
- Gelenkentzündung mit Lähmungserscheinungen

### MASKIERENDE SUBSTANZEN

Einige Athleten versuchen das Kontrollsystem zu betrügen, indem sie Diuretika und andere Substanzen verwenden, um verbotene Substanzen in ihren Dopingproben zu überdecken.

Die Nebenwirkungen solcher maskierender Substanzen beeinflussen unmittelbar und sofort deine Fähigkeiten im Wettkampf und im Training. Du

- wirst benommen und sogar ohnmächtig,
- verlierst schnell viel Wasser (Dehydrierung),
- bekommst Muskelkrämpfe,
- erleidest einen Blutdrucksturz (Schock),
- verlierst deine Koordination und Balance,
- wirst verwirrt und launisch,
- bekommst Herzrhythmusstörungen.

### MARIHUANA

Marihuana, Cannabis, Pot - egal wie du es nennst, es ist verboten. Ob du ein Kiffer bist oder Marihuana nur gelegentlich konsumierst, es beeinträchtigt auf jeden Fall deine sportlichen Fähigkeiten und deine Gesundheit. Der Gebrauch -

- mindert deine Erinnerung, Aufmerksamkeit und Motivation bis zur Wahrnehmungsstörung,
- schwächt dein Immunsystem,
- beeinträchtigt deine Lungenfunktion (chronische Bronchitis und andere Erkrankungen der Atemwege, Kehlkopfkrebs),
- führt zur geistigen und körperlichen Abhängigkeit.

### BETÄUBUNGSMITTEL

Betäubungsmittel, wie Heroin und Morphin, dämpfen zwar deine Schmerzen, ABER ... wie wettkampffähig fühlst du dich mit -

- einem geschwächten Immunsystem,
- verlangsamer Herzaktivität und eingeschränkter Lungenfunktion (du kannst nicht kämpfen wenn du tot bist),
- dem Verlust von Gleichgewicht, Koordination und Konzentration,
- Magen-Darm-Problemen wie z.B. Erbrechen und Verstopfung
- Betäubungsmittel machen auch süchtig - dein Körper und dein Geist werden sehr schnell abhängig davon.