

**Gemeinsam  
mit der  
Deutschen Schachjugend**



**gegen  
Doping im Schach**



sagt:

**Die Leistung  
bist Du!**

**Inhalt:**

- Impressum
- Vorwort Vorsitzender der DSJ
- Fair play im Schach – Anti-Doping im Schach
- Prävention vor Strafe
- Dopingkontrollen im Schach
- Der Begriff „Doping“
- Definition von Doping
- Verbotliste der WADA
- Doping im Schach ist möglich
- Die Versuchung zu dopen
- Doping ist nicht plötzlich da
- Kritische Momente in einer Sportlerkarriere
- Betrug – ein zweifelhaftes Vergnügen
- Auch das ist Doping im Schach
- Dopingfallen
- Kritisches Hinterfragen
- Wen kannst Du um Rat fragen?
- Attest oder TUE besorgen
- Die Dopingkontrolle
- Der negative Test
- Der positive Test
- Deine Rechte bei der Dopingkontrolle
- Deine Pflichten bei der Dopingkontrolle
- Doping ist...
- Verbotene Substanzen, Methoden
- Verbotene Substanzklassen
- Verbotene Methoden
- Substanz-Check  
Was steckt dahinter?
- Amphetamine
- Cannabis
- Downloads
- Änderungen für 2010
- Kontaktdaten
- Materialien

**Impressum:**

Herausgeber:  
Deutsche Schachjugend  
Hanns-Braun-Straße  
Friesenhaus I  
14053 Berlin  
Tel.: 030/3000 78 0  
Fax.: 030/3000 78 30  
[info@deutsche-schachjugend.de](mailto:info@deutsche-schachjugend.de)

Gefördert aus Mitteln des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Redaktion  
Jörg Schulz

2. erweiterte Auflage 2010

Die Broschüre ist kostenlos erhältlich in der Geschäftsstelle der Deutschen Schachjugend

**Haftungsausschluss**

Der Inhalt dieser Broschüre wurde mit gebührender Sorgfalt zusammengestellt. Die enthaltenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen richtig, vollständig und aktuell. Eine Haftung oder Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben ist aber ausgeschlossen. Weitere detaillierte Informationen lassen sich über die Kontaktadressen am Ende dieser Broschüre abrufen.



**Vorwort**

des Vorsitzenden der Deutschen Schachjugend

Fair play im Schachsport – eine Selbstverständlichkeit. So sollte es sein. Und dafür setzt sich die Deutsche Schachjugend ein.

Fair play heißt korrektes Verhalten am Brett, gegenüber dem Wettkampfgegner, gegenüber Schiedsrichtern und Zuschauern.

Fair play heißt, nur mit eigenem Wissen und eigenem Können seine Partien zu bestreiten. Der Bessere möge gewinnen!

Der Bessere ist aber nicht, wer durch vorgesagte Züge oder technische Hilfsmittel zum Erfolg kommt – und auch nicht durch die Einnahme von Dopingmitteln, die die Konzentrationsphase verlängern oder die Müdigkeit in der fünften Wettkampfstunde verringern.

Mit dieser Broschüre möchte die Deutsche Schachjugend Dich als Sportler ansprechen. Wir wollen Dir Informationen geben und Dich stark machen. Denn: Du brauchst keine falschen Hilfsmittel!

Natürlich wenden wir uns auch an die Eltern, die Trainer und Jugendleiter, denn sie müssen Dich unterstützen beim Fair play im Schach. Sie bauen die Erwartungshaltung von außen auf. Eine Erwartungshaltung, die eventuell

nicht immer dem Leistungsvermögen entspricht.

Du bist derjenige, der damit umzugehen lernen muss. Lass Dich nicht gegen Deinen Willen unter Druck setzen. Bestimme Deine Ziele zusammen mit Deinem Trainer, Deinen Eltern selbst.

Sei ehrlich zu Dir, sei fair im Schachsport!

Christian Warneke

### **Fair play im Schach – Anti-Doping im Schach**

Doping besaß lange Zeit keine Bedeutung im organisierten Schach. Anti-Dopingmaßnahmen erst recht nicht. Man redete sich ein, dass Doping im Schach keine Rolle spielt, da man nicht dopen könne.

Eigentlich ist das unverständlich, denn Doping gehört untrennbar zum unfairen Sport und dementsprechend der Verzicht von Doping zum *Fair play* im Sport.

Wir wollen und sollen immer nur mit unserem Wissen, unserem Können im direkten Duell mit unseren Gegnern herausfinden, wer der Bessere ist.

Alle Hilfsmittel und Tricks sind verboten. Natürlich auch das „technische“ Dopen.



Fair durch eigenes Können  
zum Erfolg.

Für die Deutsche Schachjugend gehören daher Maßnahmen, die das *Fair play* im Schach fördern, seit Jahren zu ihren wichtigsten Aufgaben. Man denke nur an die Informationsmittel zum *Fair play*, den Aufruf von *Chessy, fair* zu spielen, die *Fair-play*-Wertung bei den Deutschen Jugendmeisterschaften.



Für die DSJ ist klar:  
Doping gehört nicht zum  
Schachsport.

Daher hat schon die Jugendversammlung der Deutschen Schachjugend in einem Positionspapier im Jahre 2008 beschlossen:

1. Es geht um einen fairen und gesunden Schachsport. Die Gesundheit der Schachspielerinnen und Schachspieler hat für uns höchste Priorität. Dies gilt gerade und insbesondere für die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen.
2. Soweit im Schachsport eine Dopinggefahr durch verbotene Substanzen wie Amphetamine beziehungsweise Cannabis besteht, bekämpft die DSJ auf allen Ebenen die Einnahme dieser für die Gesundheit schädlichen Substanzen.
3. Jugendliche und deren Eltern können sicher sein und darauf vertrauen, dass die DSJ darauf hinarbeitet, dass alle im Bereich der DSJ tätigen Jugendleiter, Trainer und Betreuer ohne Wenn und Aber für einen dopingfreien Schachsport stehen.

### Prävention vor Strafe

Aufklären, informieren, mit den Jugendlichen, Trainern, Eltern ins Gespräch kommen – das ist der Weg, den die DSJ im Bereich *Fair play* eingeschlagen hat. Daher gibt es bei den Deutschen Jugendmeisterschaften neben den strafenden Karten gelb und rot auch die lobende Karte grün für vorbildlich *faïres* Verhalten.

Im Bereich Doping wollen wir zuerst aufklären, informieren und Euch dazu bringen, dass Ihr gar nicht erst zu verbotenen Mitteln greift.



Prävention ist die Aufgabe  
der DSJ.

### Dopingkontrollen im Schach

Doch ohne Kontrolle kommt man nicht aus. Daher hat der Deutsche Schachbund in Verbindung mit der *Nationalen Anti Doping Agentur* (NADA) beschlossen, dass auch im Jugendschach Dopingkontrollen durchgeführt werden.



Dopingkontrollen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften (DEM) U18w und U18 mit jeweils drei Kontrollen.

Anders als in anderen Sportarten, bei denen auch Trainingskontrollen und unangekündigte Wettkampfkontrollen durchgeführt werden, wird es im Jugendschach auf Bundesebene nur diese jeweils drei Kontrollen geben.

Von den Dopingkontrollen im Jugendschach ist also nicht jeder betroffen. Sie wenden sich an die Teilnehmer der höchsten Deutschen Jugendmeisterschaften. Da allerdings die Qualifikationsturniere der Landesschachjugenden nur einige Wochen oder Monate vor den Deutschen Jugendmeisterschaften stattfinden, müssen sich auch die Teilnehmer der Landesmeisterschaften mit den Dopingregeln auseinandersetzen, genauso wie ihre Trainer, Jugendleiter und Eltern. Nicht da wir vermuten, dass bei Euch gedopt wird, sondern vor allem auch deswegen, damit Ihr nicht aus Versehen in Gefahr kommt, unerlaubte Medikamente einzunehmen.

Und Ihr müsst Euch als Leistungssportler, das seid Ihr, wenn Ihr auf Meisterschaftsebene mit viel Training und Ehrgeiz Euren Sport wettkampfartig betreibt, bewusst sein, was Ihr in Eurer Freizeit macht. Schon ein einziger schneller Joint – man will auf ei-

ner Party ja vermeintlich „in“ und „cool“ sein – ist Doping!

### **Der Begriff „Doping“**

Das Wort „Doping“ stammt ursprünglich aus Südafrika und bezeichnete einen starken Schnaps, den die Eingeborenen anlässlich von Festen und Kulthandlungen getrunken haben. Der Begriff „Doping“ wurde von den Buren (weiße Einwohner Südafrikas) und später von den Engländern übernommen und kennzeichnete in der Folgezeit generell Getränke mit stimulierender Wirkung. Im Jahre 1889 tauchte der Begriff Doping zum ersten Mal in einem englischsprachigen Lexikon auf. Der Definition dieses Lexikons zufolge handelte es sich beim Doping um eine Mischung aus Opium und Narkotika, die in dieser Zeit bei Pferderennen den Pferden verabreicht wurde.

### **Definition von Doping**

Eine einfache Definition, wie sie in dem Lexikon von 1889 noch gebraucht wurde, gibt es nicht (mehr).

Aufgrund der Vielfalt der angewendeten Substanzen und der unterschiedlichen Methoden des Betruges ist es bisher nicht gelungen, den Begriff Doping in einem kurzen Satz zu definieren. In der offiziellen Definition der *Welt Anti-Doping Agentur (WADA)* werden daher eine Reihe von Zuständen und Handlungsweisen aufgelistet, die als Doping geahndet werden:

1. Das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, seiner Stoffwechselprodukte oder Marker im Körpergewebe oder in der Körperflüssigkeit des Sportlers, also chemische Veränderungen im Körper, die einen Hinweis auf Doping geben.
2. Die Anwendung oder der Versuch der Anwendung einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode.

3. Verweigerung oder Versäumnis einer Dopingprobe.
4. Verstoß gegen die Vorschriften einschließlich der Angaben zum Aufenthaltsort bei Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe.
5. Heimliche Beeinflussung der Dopingkontrollen.
6. Besitz einer verbotenen Substanz/Hilfsmittels oder einer verbotenen Methode auch durch das Hilfspersonal des Sportlers.
7. Der Verkauf oder die Weitergabe von verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden.
8. Die Verabreichung / Anwendung oder versuchte Verabreichung / Anwendung von verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden.

### **Verbotsliste der WADA**

Um welche Methoden es sich handelt und welche Substanzen (Substanzklassen) verboten sind, findest Du in der Verbotsliste der WADA, der so genannten *Prohibited List*, die einmal jährlich aktualisiert wird. Gültig ist immer die neueste Version. Diese wird von der NADA und den deutschen Verbänden übernommen und veröffentlicht.

### **Doping im Schach ist möglich**

Es gibt kein Dopingmittel, mit dem Du die Spanische Eröffnung oder das Turmendspiel besser als Dein Gegner spielen kannst. Und trotzdem gibt es Medikamente, die vermeintlich auch beim Schach helfen können und die Aussage mit dem Turmendspiel schon relativieren.

Denn beim Schach spielt die Konzentration eine ganz wichtige Rolle. Über drei, vier oder fünf Stunden immer voll konzentriert zu sein, keine Schwächephase zu haben; wer das schafft, der ist im Vorteil.

Und daher könnte man auf die Idee kommen, Cannabis und Amphetamine auszuprobieren, denn sie können für

den Schachsport eine leistungssteigernde Wirkung erzielen.

Amphetamine ermöglichen eine höhere Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft, was gerade zum Ende eines Schachturniers von besonderer Bedeutung ist. Das Ermüdungsgefühl kann mit diesen Substanzen unterdrückt und die Energieressourcen des Körpers bis zur Erschöpfung ausgebeutet werden.



Die Einnahme von Cannabis und Amphetaminen bringt stets ein erhebliches Gesundheitsrisiko mit sich.

Leider ist es in der Schule nicht selten, dass vor Klassenarbeiten, wichtigen Prüfungen Medikamente von Kindern und Jugendlichen geschluckt werden. Sehr oft wird in Schulen das Medikament Ritalin genommen, auch ein verbotenes Mittel auf der Dopingliste. Besteht ein elementarer Unterschied zwischen einer Schachpartie oder einer Klausur – Nein!

Im Schach kann durch Doping die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, die Müdigkeit unterdrückt und die Motivation durch aufputschende Mittel bedeutend erhöht werden.



**Doping ist im Schach möglich!**

### Die Versuchung zu dopen

Sieger zu sein ist ein tolles Gefühl. Deine Anstrengungen werden belohnt, Du rückst in den nächst höheren Kader auf, Deine Eltern sind stolz auf Dich und Du konntest allen zeigen, was in Dir steckt. Immerhin hast Du ja lange darauf hingearbeitet: Du hast hart trainiert. Du konzentrierst Dich voll auf den Sport. Am Anfang machte es ja auch richtig Spaß. Du lernst neue Freunde kennen und Deine Trainer helfen Dir bei allen Problemen. Doch

was passiert, wenn Deine Leistungskurve nur noch langsam ansteigt oder gar Rückschläge kommen und Du nicht mehr gewinnst? Wie wirst Du damit umgehen?

Sieger zu sein ist ein tolles Gefühl. Aber auch auf Turnieren das Leben zu genießen, abends mit Freunden abzuhängen und dabei das notwendige Schlafbedürfnis außer Acht zu lassen. Am nächsten Tag vor der vielleicht entscheidenden Runde dann das Erwachen. Wie wirst Du mit der Situation umgehen?

Sieger zu sein ist ein tolles Gefühl. Doch Du stellst bei Dir fest, dass Du immer wieder in entscheidenden Partysituationen unkonzentriert bist, dann Fehler machst. Man kann diese Situationen trainieren, kann an sich arbeiten. Aber wie wirst Du damit umgehen? Denkst Du an den eventuell „einfacheren“ Weg?

### Doping ist nicht plötzlich da

Der bewusste Griff zu verbotenen leistungssteigernden Medikamenten und Methoden ist sehr häufig mit Krisensituationen verbunden, die in keiner Sportlerkarriere ausbleiben.

Hast Du solche Krisen schon erlebt? Und wie bist Du mit Ihnen umgegangen?

Manche verbinden mit Doping die Hoffnung, ihre Krisensituation schneller wieder in den Griff zu bekommen. Die Gefahr, Krisen schnell und einfach lösen zu wollen, ist gerade dann sehr hoch, wenn man niemanden hat, mit dem man reden kann.

### Kritische Momente in einer Sportlerkarriere

- Du erreichst die Grenzen deiner Leistungsfähigkeit.
- Du schindest Dich und hast trotzdem keinen Erfolg.
- Dein Trainer oder Deine Eltern erwarten mehr von Dir, aber Du



spürst, dass Du das nicht leisten kannst.

- Du kämpfst um den letzten freien Platz im Kader.
- Du bekommst Leistungssport und Freizeitverhalten nicht mehr in Einklang.

Solche Momente könnten für Dich ziemlich frustrierend sein, und manche nehmen sie zum Anlass, mit verbotenen Mitteln etwas „nachzuhelfen“.

Aber gibt es auch Gründe nicht zu dopen?

Gibt es ein Leben neben dem Sport? Muss man Angst vor der Zukunft haben, wenn man einen Beruf lernt, der einem Spaß macht?

Ist eine Niederlage so schlimm, wenn man Freunde, einen Partner hat, die sich weniger für Deinen Sport, aber umso mehr für **Dich** interessieren?

Frag doch mal Deine Freunde, wie sie das sehen – auch die, die keinen Leistungssport machen.

Und Dein Verhältnis zum Trainer sollte so gut sein, dass Du auch mit ihm darüber reden kannst.

Die Vertreter der DSJ stehen ebenfalls gerne beratend zur Verfügung.

### **Betrug – ein zweifelhaftes Vergnügen**

Stell Dir vor, Du hast in einem Wettkampf ein traumhaftes Ergebnis erzielt, aber nur dadurch, dass Du betrogen, dass Du Dich unfair verhalten, dass Du gedopt hast. Alle sind stolz auf Dich und gratulieren Dir – Deine Familie, Deine Freunde, Deine Vereinskameraden. Selbst Deine Wettkampfgegner zollen Dir Respekt und vielleicht feiert sogar die Presse Deinen Sieg.

Aber Du weißt genau, dass Du alle belügen musst, damit nicht herauskommt, dass Du unfair warst, betrogen, gedopt hast. Und Du ahnst vielleicht schon, dass Du ein ähnliches Ergebnis

auf saubere, faire Art nicht wirst wiederholen können. Keine angenehme Vorstellung, oder?

### **Auch das ist Doping im Schach**

Im Schach bringt es nichts, seine Muskeln mithilfe von Anabolika zu dopen, und doch musst Du wissen, dass die Einnahme von Anabolika Doping ist, auch für Schachspieler.

Denn auch für Schachspieler gilt:

Alle von der WADA aufgelisteten Dopingmittel gelten auch für den Schachsportler und die Einnahme wird bestraft. Es gibt keine Ausnahme für Schachspieler!



Daher, wenn Du eine „gute Figur“ haben willst, musst Du es klassisch mit Hantelarbeit versuchen.

Und auch bei Krankheiten wie Fieber, Erkältung, die einen ja auch bei Meisterschaften ereilen können, musst Du bei der Einnahme von Medikamenten genau darauf achten, welche Medikamente Du nimmst, ob die Mittel auf der Dopingliste stehen oder nicht.

### **Dopingfallen**

Besonders gefährlich sind Situationen, die scheinbar überhaupt nichts mit Doping zu tun haben. Hier sind ein paar Beispiele:

- Nahrungsergänzungsmittel werden besonders von Sportlern häufig eingenommen, um (vermeintliche) Mängel z. B. von Vitaminen auszugleichen. Sie enthalten aber oft nicht gekennzeichnete Inhaltsstoffe, die verboten sein können, sodass hier ein großes Risiko liegt. Eine ausgewogene Ernährung ist immer die bessere Wahl!
- Vorsicht ist auch bei ähnlich klingenden Medikamenten geboten. So

sind Wick Hustenpastillen völlig unbedenklich. Wick Medinait Erkältungssirup enthält hingegen den verbotenen Stoff Ephedrin.

- Unter Umständen kann sogar schon der Verzehr von einem Stück Mohnkuchen (enthält Morphin) zu einem positiven Dopingbefund führen.
- Nicht nur der Eigenkonsum von Cannabis ist verboten, auch Passivrauchen (z. B. in der Disko) kann zu überhöhten Werten führen.

### Kritisches Hinterfragen

Wichtig ist, nicht einfach alles hinzunehmen, was Dir gesagt wird, vor allem, wenn es um Medikamente geht. Informiere Dich, frage nach, sei kritisch. Denn für alles, was Du machst, bist Du selbst verantwortlich. Sogar, wenn Du unwissentlich dopst, zum Beispiel weil Dein Hausarzt die aktuelle Liste der verbotenen Mittel nicht kennt und Dir ein Nasenspray oder Allergiemittel verschreibt, das auf der aktuellen Verbotsliste steht.

Denn es gilt: Unwissenheit schützt vor Strafe nicht!



Für alles, was Du machst, bist Du selbst verantwortlich!

Wenn Dir etwas komisch vorkommt, dann musst Du nachfragen oder Rat einholen.

### Wen kannst Du um Rat fragen?

- Hausarzt  
Dein Hausarzt oder Apotheker sollte über die meisten Medikamente Bescheid wissen. Er kann Dir auch sagen, welche gesundheitlichen Risiken es gibt. Weise immer darauf hin, dass Du Leistungssport betreibst und den Anti-Dopingregeln unterliegst und frage nach, welche Version der Liste der

verbotenen Mittel - wird immer zu Jahresbeginn aktualisiert - ihm vorliegt.

- Vertrauensperson  
In schwierigen Situationen ist es immer gut, wenn Du jemanden hast, dem Du Dich anvertrauen kannst. Jemand, der Dir hilft, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten und Deine Entscheidungen auch unterstützt und respektiert.

### ➤ NADA

Solltest Du Fragen zum NADA-Code haben oder Dich erkundigen wollen, ob zum Beispiel ein bestimmtes Mittel tatsächlich erlaubt ist, kannst Du jederzeit bei der NADA um Rat bitten.

Oder Du kannst direkt auf einer Internetseite der NADA nachschauen:

[www.nadamed.de](http://www.nadamed.de)

Du gibst dort einfach den Namen der Substanz oder des Medikamentes ein, das Du nehmen möchtest, und Dir wird direkt angezeigt, ob diese Mittel auf der Dopingliste stehen oder ob Du sie gefahrlos zu Dir nehmen kannst.

### Attest oder TUE besorgen

Die Anti-Dopingmaßnahmen sollen Dich beschützen vor dem Missbrauch

### Alternativen suchen

Hast Du Dein Potenzial voll ausgeschöpft? Wie ist Dein Lebensstil außerhalb des Trainings?

Du hast viel mehr Möglichkeiten, Deine Leistung zu verbessern, als Du denkst.



Und deshalb kannst Du auch einfach Stellung beziehen und sagen: „Ich dope nicht!“

von Medikamenten, von Dopingmitteln. Aber natürlich, wenn Du eventuell chronisch krank bist, muss es Dir gestattet sein, Medikamente einzunehmen.



Dies musst Du mit Deinem Hausarzt besprechen und Dich bei der NADA informieren.

Bei einigen Erkrankungen reicht ein Attest Deines Hausarztes, welches Du dann zum Beispiel bei den Deutschen Jugendmeisterschaften U18/U18w bei Dir tragen musst, um es bei einer möglichen Dopingkontrolle vorlegen zu können.

Bei anderen Erkrankungen reicht das Attest Deines Hausarztes nicht aus. Dann musst Du in den meisten Fällen die Untersuchungsunterlagen Deines Hausarztes direkt an die NADA schicken, die dann das medizinische Gutachten Deines Hausarztes überprüfen und Dir im Regelfall nach Prüfung der Unterlagen eine medizinische Ausnahmegenehmigung, die Therapeutic Use Exemption (TUE), ausstellen wird.

Wichtig ist, diese Genehmigung (TUE) **vor** der Einnahme einzuholen. Zur Sicherheit solltest Du 30 Werkzeuge einplanen, die die NADA benötigt, um Deine Anfrage zu bearbeiten und Dir die medizinische Ausnahmegenehmigung auszustellen.



Zwischen den Landesmeisterschaften und der DEM bleibt hier nicht viel Zeit.

Bei manchen Wirkstoffen genügt es hingegen schon, wenn Du der NADA die Einnahme durch eine Erklärung zum Gebrauch, die Declaration of Use (DoU), anzeigst.

### Die Dopingkontrolle

Bei den Deutschen Meisterschaften U18 und U18w wird es in einer der neun Runden zu je drei Dopingkontrollen kommen.

Die Spieler, die kontrolliert werden, werden vorher ausgelost. Dies geschieht im Beisein des Verantwortli-

chen der DSJ für die DEM und des Dopingkontrolleurs.

Nach Beendigung der Partie wird der ausgeloste Spieler darüber informiert, dass er für die Dopingkontrolle ausgelost wurde. Er wird von einem Verantwortlichen der DSJ zur Dopingkontrolle geführt. Diese findet in einem abgeschlossenen Raum statt, zu dem nur der Dopingkontrolleur und der Spieler Zugang haben.



Die Dopingkontrolle wird durch einen neutralen Kontrollbeauftragten der NADA durchgeführt.

Jede Kontrolle beginnt damit, dass die Kontrolleurin oder der Kontrolleur sich ausweisen muss. Anschließend musst Du, unter genauer Sichtkontrolle, einen Becher mit mindestens 90 ml eigenem Urin füllen.

Dieser Urin wird dann auf zwei Flaschen (A- und B-Probe) verteilt. Die Flaschen werden versiegelt. Diese sogenannten „Kits“ können, wenn sie einmal versiegelt wurden, nur mit einer speziellen Zange im Labor wieder geöffnet werden. Dabei wird die Versiegelung gebrochen. Eine Manipulation, beispielsweise auf dem Weg ins Labor, ist deshalb nicht möglich.

Der gesamte Ablauf der Dopingkontrolle wird protokolliert. Dabei musst Du Angaben machen über die Medikamente, die Du in den vergangenen sieben Tagen eingenommen hast. Solltest Du Medikamente einnehmen, die unter der aktuellen Liste verbotener Wirkstoffe fallen, musst Du eine Kopie der medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) der NADA vorlegen oder ein von Deinem Hausarzt ausgestelltes Attest, je nachdem, welche Erkrankung bei Dir vorliegt.

Am Ende muss das Kontrollformular noch von Dir und dem Kontrolleur unterschrieben werden. Wie das Ergeb-

nis der Kontrolle war, erfährst Du spätestens sechs Wochen nach der Kontrolle. Dabei gilt: Wenn Du nichts von der Deutschen Schachjugend hörst, war der Test negativ.

[www.highfive.de](http://www.highfive.de)

www.highfive.de ist das Internetangebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Hier findest Du zu allen Themen Informationen, zum Beispiel wie eine Dopingkontrolle abläuft.

### **Der negative Test**

Verläuft der Test negativ, es werden also in Deinem Urin durch das Labor keine verbotenen Substanzen nachgewiesen, dann ist belegt, du hast alles richtig gemacht,

*Du bist ein fairer Sportler!*

### **Der positive Test**

Verläuft der Test positiv, werden also in Deinem Urin durch das Labor verbotene Substanzen nachgewiesen, dann giltst Du als „gedopter“ Sportler.

Du wirst über das positive Testergebnis durch die Deutsche Schachjugend informiert und hast in solchen Fällen die Möglichkeit, die B-Probe untersuchen zu lassen.

Ergibt diese Untersuchung der B-Probe das gleiche Ergebnis – in Deinem Urin finden sich verbotene Substanzen –, dann musst Du Dich dafür verantworten, dass Du gedopt hast!

### **Deine Rechte bei der Dopingkontrolle**

- Du kannst eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitnehmen. Bei der DEM Deinen Trainer, den Delegationsleiter, einen Elternteil.
- Dein Kontrolleur muss das gleiche Geschlecht haben wie Du.
- Lass Dir den offiziellen Ausweis des/der Kontrollbeauftragten zeigen.
- Du kannst die Sichtkontrolle ablehnen, wenn Du noch nicht 16 Jahre alt bist.
- Vorbehalte gegen die Durchführung der Kontrolle kannst Du auf dem Protokoll der Dopingkontrolle vermerken lassen.
- Im Falle einer positiven A-Probe kannst Du die Öffnung und Untersuchung der B-Probe fordern.

### **Deine Pflichten bei der Dopingkontrolle**

- Du musst Dich bei einer Kontrolle mit einem Ausweis ausweisen können.
- Du musst der Kontrolle Folge leisten, denn eine verweigerter Dopingkontrolle gilt als Dopingfall, wird also so behandelt, als wenn Du eine Substanz zu Dir genommen hättest, die auf der Dopingliste steht.
- Du musst nicht sofort nach der Beendigung der Schachpartie bei der DEM zur Dopingkontrolle gehen. Du hast dafür eine Stunde Zeit. Jedoch wirst Du in der einen Stunde vom DSJ-Verantwortlichen, der Dich zur Dopingkontrolle führen soll, nicht aus den Augen gelassen. Er muss Dich so lange begleiten, bis er Dich dem Kontrollbeauftragten übergeben hat. Wenn dies nicht der Fall wäre, bestünde die Möglichkeit der Manipulation durch Dich.

Der Anti-Dopingbeauftragte der DSJ wird Deinen positiven Test dem Schiedsgericht des Deutschen Schachbundes melden und Du wirst vom Schiedsgericht aufgefordert werden, eine Stellungnahme zu dem positiven Test abzugeben.

Du musst mit einer Bestrafung rechnen. Der NADA-Code sieht generell bei einem Dopingverstoß eine zweijährige Sperre vor. Im Schach bedeutet das, Du darfst auf der Bundesebene zwei Jahre lang keine offiziellen Turniere des Verbandes spielen, also auch keine Deutschen Jugendmeisterschaften.

Das Schiedsgericht des DSB hat je nachdem wie der Dopingfall gelagert ist, nach dem aktuellen NADA-Code einen Ermessensspielraum beim Strafmaß.

Wenn Du zum Beispiel sofort geständig bist, kann sich das strafmildernd auswirken.

Oder Du hast es bei Deinem Fitnessprogramm versäumt, die Nahrungsergänzungsmittel auf verbotene Substanzen vorab zu untersuchen und bist dadurch positiv getestet worden, die Dopingmittel steigern aber nachweislich nicht Deine schachliche Leistung im Wettkampf, dann kann das Schiedsgericht dies auch strafmildernd bewerten.

Du musst Dir aber immer bewusst sein, ein Dopingvergehen wird generell mit einer zweijährigen Sperre bestraft!  
Du kannst nicht von vornherein mit Strafmilde rechnen.



### Doping ist...

Doping ist, wenn nach der Kontrolle Hinweise auf verbotene Substanzen gefunden werden. Dazu gehören die verbotenen Substanzen selbst und deren Metaboliten

(Abbauprodukte der verbotenen Substanzen) oder Marker. Marker sind chemische Verbindungen oder biologische Parameter, die auf Doping schließen lassen.

### Verbotene Substanzen, Methoden

Die verbotenen Substanzen sind in verschiedene Substanzklassen eingeteilt. Jede Substanz, die einer der verbotenen Substanzklassen angehört, ist verboten, auch wenn sie nicht namentlich aufgeführt ist.

#### Verbotene Substanzklassen

- Stimulanzien  
Alle z. B. Amphetamine (z. B. Pervitin), Ephedrine (verschiedene Mittel gegen Erkältungskrankheiten), Kokain, Methylphenidat (z. B. Ritalin), Pemolin (z. B. Tradon)
- Narkotika  
Alle z. B. Morphin, Pentazocin (z. B. Fortral), Pethidin (z. B. Dolantin).
- Cannabinoide (THC)  
Haschisch, Marihuana
- Anabole Substanzen  
Alle anabol-androgenen Steroide einschließlich Prohormone und andere anabole Wirkstoffe, z. B. Clenbuterol
- Peptidhormone  
z. B. EPO, HGH, HCG, LH, Insulin (antragspflichtig – TUE), ACTH.
- Beta-2-Agonisten  
Alle, außer Formoterol, Terbutalin, Salbutamol, Salmeterol als Inhalation (aber zumindest Attest erforderlich).
- Wirkstoffe mit antiöstrogener Wirkung  
Beugen der Feminisierung vor.
- Maskierungsmittel  
Alle z. B. Diuretika, Epitestosteron, Probenecid, Plasmaexpander
- Diuretika  
Alle z. B. Furosemid (z. B. Laxis), Hydrochlorothiazid (z. B. Esidrix, Spironolacton (z. B. Osyrol), Torasemid (z. B. Unat), Triamteren (z. B. Dytide H)
- Glukokortikoide (Cortison)  
Alle z. B. Dexamethason, Prednisolon, Triamcinolon (grds. verboten beim Wettkampf, teilweise genehmigungs- oder anzeigepflichtig)

#### Verbotene Methoden

- Erhöhung des Sauerstofftransfers (z. B. Blutdoping, künstliche Sauerstoffträger)

- Pharmakologische, chemische und physikalische Manipulation (des Urins)
- Gendoping



Es wird selbst dann als Doping gewertet, wenn Du es nicht absichtlich gemacht hast oder Du nicht mal etwas davon wusstest.

### **Substanz-Check Was steckt dahinter?**

#### **Amphetamine**

Amphetamine gehören in die Klasse der Stimulanzien. Ursprünglich als Asthma-Mittel entwickelt, wurden sie später aufgrund ihrer aufputschenden Wirkung zuerst im Sport und in jüngster Zeit verstärkt in der Partyszene genutzt.

Amphetamine wirken ähnlich wie Adrenalin. Adrenalin ist ein Stresshormon, das ins Blut ausgeschüttet wird, wenn der Körper auf Leistung eingestellt werden soll (zum Beispiel bei Gefahr). Amphetamine bewirken zum einen, dass das Adrenalin länger im Blut bleibt, zum anderen stimulieren sie die Zielzellen selbst. Die Effekte dieser gesteigerten Aktivierung des Nervensystems sind in erster Linie eine höhere Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft. Dabei wird das Ermüdungsgefühl unterdrückt und die Koordination von monotonen Abläufen verbessert. Die erhöhte Leistungsfähigkeit beruht dabei vor allem auf der Erweiterung der Bronchien (bessere Atmung und damit verbesserte Sauerstoffaufnahme) und der Erhöhung der Herzkraft sowie der Herzfrequenz (verbesserter Sauerstoff-Transport).

Amphetamine, die in der Partyszene auch als „Speed“ oder „Pep“ bezeichnet werden, sind illegale Drogen. Sie führen dem Körper jedoch keine Energie zu, sondern ermöglichen es, die Energiereserven des Organismus bis

zur Erschöpfung auszubeuten. Das geht natürlich nicht ohne Risiken. So können Verwirrtheit und Orientierungslosigkeit die Folge sein.

Außerdem kann es bei Überdosierung zu einer Blockade der Muskeln kommen und im Extremfall sogar zu Todesfällen führen. Diese angesprochenen Todesfälle durch Amphetamine haben letztlich zur Einführung der Anti-Dopingregeln geführt.



Die Einnahme von Cannabis und Amphetaminen bringt stets ein erhebliches Gesundheitsrisiko mit sich.

[www.doping-prevention.de/de.html](http://www.doping-prevention.de/de.html)

Diese Seite der Technischen Universität München klärt u. a. über die gesundheitlichen Risiken durch Doping und die Abläufe im menschlichen Körper auf.

#### **Cannabis**

Cannabis beziehungsweise Cannabinoide stehen auch auf der Verbotliste. Der wichtigste Wirkstoff der Cannabispflanze (botanischer Name: Cannabis sativa) ist das delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC). THC entfaltet seine Wirkung an sogenannten Cannabinoid-Rezeptoren im Gehirn. Allgemein wird die Wirkung als entspannend und stimmungsaufhellend beschrieben. Es kann aber auch zu Unruhe und Angst oder zu Panikreaktionen und Verwirrtheit führen. All diese Wirkungen können gefährliche Folgen, nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere Sportler während eines Wettkampfs haben. Außerdem besteht die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit. Bei Menschen, die dafür eine Veranlagung haben, kann Cannabis auch Psychosen oder Depressionen auslösen. Aus diesen Gründen wurde es 1999 vom

Internationalen Olympischen Komitee verboten.

Besondere Vorsicht ist auch deshalb geboten, da Cannabis noch nach Wochen und manchmal bis zu drei Monaten nach der Einnahme nachweisbar ist.

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

www.drugcom.de ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, das sich vorrangig an Jugendliche richtet. Hier findet sich Wissenswertes rund um die gängigsten legalen und illegalen Drogen. Außerdem gibt es ein Quiz, Selbsttests, Tipps für den Notfall und Angebote zur Drogenberatung.

### Downloads

Auf der NADA-Website kannst Du alle Formulare und Listen bequem downloaden. Im Downloadbereich findest Du:

- den NADA-Code
- die Liste der verbotenen Substanzen und Methoden
- eine Beispielliste zulässiger Medikamente, die z.B. beim Arztbesuch vorgelegt werden kann
- die TUE-Formulare für medizinische Ausnahmegenehmigungen
- die DoU-Formulare für Erklärungen zum Gebrauch



Es ist Deine Aufgabe, Dich zu vergewissern, dass jedes Medikament (auch rezeptfreie), jedes Nahrungsergänzungsmittel oder jedes sonstige Präparat, das Du einnimmst, keine verbotenen Substanzen enthält.

### Änderungen für 2010

Die neue Verbotensliste der WADA, die seit 01.01.2010 gilt, brachte ein paar Änderungen mit sich, von denen zwei erwähnenswert sind:

- Der Wirkstoff Pseudoephedrin (enthalten z.B. in Aspirin Complex) wurde wieder in die Verbotensliste aufgenommen. Die WADA empfiehlt, den Stoff mindestens 24 Stunden vor einem Wettkampf nicht mehr einzunehmen.
- Für die inhalative Anwendung der Wirkstoffe Salbutamol und Salmeterol in Asthmasprays bedarf es keiner Ausnahmegenehmigung mehr. Allerdings genügt im Bereich des Deutschen Schachbundes für die Anwendung von Asthmasprays auch schon bisher ganz überwiegend ein Attest des behandelnden Arztes (Ausnahme: Clenbuterol).



## Kontaktdaten

Nationale Anti-Doping Agentur  
Deutschland (NADA)  
Heussallee 38  
53113 Bonn  
Tel. 0228/812 92-0  
Fax: 0228/812 92-29  
[info@nada-bonn.de](mailto:info@nada-bonn.de)  
[www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de)

World Anti-Doping Agency (WADA)  
Stock Exchange Tower  
800 Place Victoria (Suite 1700)  
P.O. Box 120  
Montreal (Quebec) H4Z 1B7  
Kanada  
[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Deutsche Sportjugend  
im Deutschen Sportbund e. V.  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/670 03 38  
Fax: 069/6700 13 38  
[info@dsj.de](mailto:info@dsj.de)  
[www.dsj.de](http://www.dsj.de)

Deutscher Schachbund  
Hanns-Braun-Straße  
Friesenhaus I  
14053 Berlin  
Tel.: 030/3000 78 0  
Fax.: 030/3000 78 30  
[info@schachbund.de](mailto:info@schachbund.de)  
[www.schachbund.de](http://www.schachbund.de)

Deutsche Schachjugend  
Hanns-Braun-Straße  
Friesenhaus I  
14053 Berlin  
Tel.: 030/3000 78 0  
Fax.: 030/3000 78 30  
[info@deutsche-schachjugend.de](mailto:info@deutsche-schachjugend.de)  
[www.deutsche-schachjugend.de](http://www.deutsche-schachjugend.de)

Anti-Doping Beauftragter  
Deutsche Schachjugend  
Alexander Häcker  
Fehrbelliner Straße 39  
70499 Stuttgart  
Tel.: 0711/887 30 49  
[amjhaecker@gmx.de](mailto:amjhaecker@gmx.de)

Anti-Doping Beauftragter  
Deutscher Schachbund  
Stefan Hehn  
Atzenweiler 24  
88287 Grünkraut  
Tel.: 0751/63 042  
[sterohehn@gmx.de](mailto:sterohehn@gmx.de)

## Materialien

### Deutsche Schachjugend

DSJ Flyer Fair geht vor! Ein vierseitiger  
Flyer zum fair play im Schach

DSJ Plakat fair play Format 42 x 61 cm

Beide Materialien sind kostenfrei in der  
Geschäftsstelle DSJ zu beziehen.

### Broschüren NADA

Angebotsfaltblatt High Five

Basisbroschüre High Five für junge  
Athletinnen und Athleten Gemeinsam  
gegen Doping

### Broschüren der dsj

Die Arbeitsmappe „Sport ohne Do-  
ping“ – ein Fortbildungsmodul zur Do-  
pingprävention kann bei der deutschen  
sportjugend bestellt werden.

E-Mail: [becker@dsj.de](mailto:becker@dsj.de)