

Dopingfallen:

- Sportler, die positiv auf Doping getestet werden, haben es in aller Regel schwer, ihre Unschuld zu beweisen. Prinzipiell schützt Unwissenheit nicht vor Strafe. Denn Athleten sind verpflichtet, sich jederzeit selbst um aktuelle Informationen über verbotene Substanzen und deren mögliches Vorkommen zu kümmern. Verbotene Substanzen finden sich manchmal da, wo man sie gar nicht vermutet. Es kann also durchaus passieren, dass Athleten "unbeabsichtigt" dopen. Das schützt allerdings, im Fall eines positiven Testergebnisses, nicht vor Sanktionen. Es kann nicht eindringlich genug darauf hingewiesen werden: Athleten sind selbst für alles verantwortlich, was sie zu sich nehmen.
- Gerade Nahrungsergänzungsmittel werden meist als völlig unbedenklich eingeschätzt. Wie sollten Vitamine und Mineralstoffe zu Verstößen gegen Dopingregeln führen? Leider ist das oftmals ein Irrtum. Denn auch Nahrungsergänzungsmittel können verbotene Substanzen enthalten oder z. B. mit Steroidhormonen kontaminiert sein. Bei einigen Eiweißpräparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln zum Muskelaufbau kann es sein, dass vom Hersteller auf der Verpackung nicht alle Inhaltsstoffe angegeben werden.
- Eine Hilfe bei der Suche nach „sauberen“ Nahrungsergänzungsmitteln sind folgende Listen:

Kölner Liste (www.koelnerliste.com)

Liste Holland (Netherlands Security System Nutritional Supplements Elite Sports)

www.informed-sport.com
- Auch einige homöopathische Arzneimittel können zu positiven Testergebnissen führen. Ebenso wie bei anderen Medikamenten gibt es sowohl verbotene als auch erlaubte Mittel. Ein bekanntes homöopathisches Mittel ist z. B. *Nux Vomica* gegen Übelkeit,

Stress und Verdauungsbeschwerden. Die in *Nux Vomica* enthaltene Substanz Strychnin kann jedoch eine positive Kontrolle auslösen.

- Wer Mohnkuchen isst, kann durchaus riskieren, im Wettkampf positiv getestet zu werden. Denn Mohnsamen enthalten das verbotene Morphin in unterschiedlichen Mengen. So lässt sich nach dem Verzehr von Mohnkuchen, in dem Mohnsamen mit relativ hohem Morphingehalt verarbeitet wurden, das Morphin noch Tage später im Körper nachweisen. Ausschlaggebend sind die Art und die verwendete Menge von Mohnsamen. Da Morphin im Wettkampf verboten ist, sollten Athleten mindestens drei Tage vorher und während des Wettkampfes keinen Mohnkuchen verzehren.
- Auch der Verzehr von Fleisch kann in einigen Ländern (z.B. China und Mexiko) zum Risiko werden. Diese Länder haben weniger strenge Auflagen bei der Tierzucht. Durch den übermäßigen Konsum von kontaminiertem Fleisch kann es zu einer positiven Wettkampfkontrolle kommen.
- Ein weiteres Risiko bergen asiatische Tees der Ma-Huang-Pflanze: Sie können Beimengungen von Ephedrin enthalten, einer verbotenen Dopingsubstanz aus der Gruppe der Stimulanzien.
- Cannabinoide sind im Wettkampf verboten. Der Wirkstoff, der in Haschisch und Marihuana vorkommen, Tetrahydrocannabinol (THC), ist sehr lange im Körper nachweisbar und kann so auch längere Zeit nach dem Konsum zu einem positiven Ergebnis beim Dopingtest führen. Für THC gilt ein Grenzwert, der von jedem Organismus unterschiedlich schnell erreicht wird. Auch das passive Einatmen des Rauchens von Cannabis kann zu einem positiven Testergebnis einer Wettkampfkontrolle führen, wenn ein bestimmter THC-Grenzwert im Urin überschritten wird.