

**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
- Was ist eigentlich Doping
- Verbotene Substanzen und Methoden
- Doping im Schach ist möglich
- Die Versuchung zu dopen
- Doping ist nicht plötzlich da
- Kritische Momente in einer Sportlerkarriere
- Doping kann strafbar sein
- Betrug – ein zweifelhaftes Vergnügen
- Auch das ist Doping im Schach
- Dopingfallen
- Kritisches Hinterfragen
- Wen kannst Du um Rat fragen?
- Attest besorgen
- Die Dopingkontrolle
- Der negative Test
- Der positive Test
- Deine Rechte bei der Dopingkontrolle
- Deine Pflichten bei der Dopingkontrolle
- Verbotene Substanzen, Methoden
- Verbotene Substanzklassen
- Verbotene Methoden
- Substanz-Check  
Was steckt dahinter?
- Amphetamine
- Cannabis
- Downloads
- Neuerungen 2017
- Kontaktdaten
- Materialien

**Impressum:**

Herausgeber:  
Deutsche Schachjugend  
Hanns-Braun-Straße  
Friesenhaus I  
14053 Berlin  
Tel.: 030/3000 78 0  
Fax.: 030/3000 78 30  
anti-doping@deutsche-  
schachjugend.de

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

Redaktion  
Eric Tietz

10. aktualisierte Auflage 2018

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!

Malte Ibs

## 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.

Auch im Bereich Doping wollen wir zuvorderst 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.



In der U18w und U18 auf den Deutschen Jugendmeisterschaften (DEM) finden jeweils drei Dopingkontrollen statt.

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

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, und das seid Ihr, wenn Ihr auf Meisterschaftsebene mit viel Training und Ehrgeiz Euren Sport wettkampf-mäßig betreibt, bewusst sein, was Ihr in Eurer Freizeit macht.

## Der Begriff Doping

Ursprünglich stammt der Begriff aus Südafrika. Er bezeichnete einen starken Schnaps, den die Eingeborenen bei Festen und Kulthandlungen tranken. Der Begriff wurde von den Buren, den weißen Einwanderern Südafrikas, und dann von den Engländern übernommen und in der Folgezeit auf alle Getränke übertragen, die eine stimulierende Wirkung haben. Mit dem Sport in Verbindung gebracht wurde der Begriff erstmals im Jahr 1889 in einem englischsprachigen Lexikon.

### Was ist eigentlich Doping?

Doping ist weit mehr als die Einnahme verbotener Substanzen. Im NADA-Code ist die weltweit gültige und verbindliche Definition von Doping im Sport festgehalten. Insgesamt zehn Tatbestände sind aufgelistet, die als Doping gewertet und geahndet werden.

1. Das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, ihrer Metaboliten oder Marker in der Probe eines Sportlers
2. Der Gebrauch oder der Versuch des Gebrauchs einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode
3. Die Umgehung oder die Weigerung sich einer Dopingkontrolle zu unterziehen
4. Meldepflichtverstöße (für Wettkämpfe der DSJ irrelevant)
5. Die unzulässige Einflussnahme oder der Versuch der unzulässigen Einflussnahme auf irgendeinen Teil des Dopingkontrollverfahrens
6. Besitz einer Verbotenen Substanz oder einer Verbotenen Methode (gilt auch für Eure Trainer oder Betreuer)
7. Der Verkauf oder die Weitergabe von verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden
8. Die Verabreichung oder der Versuch der Verabreichung von verbo-

tenen Substanzen oder verbotenen Methoden

9. Tatbeteiligung bei einem Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen
10. Verbotener Umgang mit Personen, die sich eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen schuldig gemacht haben

### Verbotene Substanzen und Methoden

Welche Methoden und welche Substanzen (Substanzklassen) verboten sind, steht in der Verbotsliste der WADA, der sogenannten *Prohibited List*, die einmal jährlich aktualisiert wird. Gültig ist immer die neueste Version. Diese findest Du im Downloadbereich der NADA.

<http://www.nada.de/de/service-infos/downloads/>

Außerdem hat die NADA eine Datenbank mit den am häufigsten verschriebenen Medikamenten erstellt, in der Du schnell und unkompliziert Informationen zu einzelnen Substanzen oder Medikamenten bekommst. Du gibst dort einfach deren Namen ein und Dir wird direkt angezeigt, ob diese Mittel auf der Dopingliste stehen oder ob Du sie gefahrlos zu Dir nehmen kannst.

<http://www.nada.de/de/medizin/nadamed/>

Solltest Du Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, kannst Du Dich mithilfe der Kölner Liste informieren. In ihr finden sich unter anderem Nahrungsergänzungsmittel, die mindestens einmal am Zentrum für präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln unabhängig getestet wurden. Die Veröffentlichung eines Produktes auf dieser Seite bedeutet jedoch nicht, dass das Produkt grundsätzlich frei von Verunreinigungen sein muss. Es bedeutet lediglich, dass das Dopinggri-

siko minimiert ist. Abrufbar ist die Kölner Liste unter dem folgendem Link.

[www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)

### **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 mehr so 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?

### **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 Krisensituationen 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 hast, dass Du gedopt hast. Alle sind stolz auf Dich und gratulieren Dir – Deine Familie, Deine Freunde, Deine Vereinskameraden. Selbst Deine Wett-

kampfgegner 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?

### **Doping kann strafbar sein!**

Seit 2015 gilt in Deutschland das Anti-Doping-Gesetz. Es dient der Bekämpfung des Einsatzes von Dopingmitteln und Dopingmethoden im Sport. Das Gesetz soll die Gesundheit der Sportler schützen, die Fairness und Chancengleichheit bei Sportwettbewerben sichern und damit zur Erhaltung der Integrität des Sports beitragen.

Wer bei einem Turnier auf Bundesebene eine Dopingmethode bei sich anwendet (oder anwenden lässt), kann sich strafbar machen. Dies gilt allerdings nur für Personen, die als Spitzensportlerinnen und -sportler zuvor ausdrücklich in einen sogenannten NADA-Testpool aufgenommen wurden. Dies ist bei DEM-Spielerinnen und Spielern nicht der Fall.

Aber Achtung! Strafbar macht können sich Trainer, Eltern oder Freunde auch bei der DEM, wenn sie ihrem Schützling verbotene Mittel geben, damit er einen ungerechtfertigten Vorteil im Wettkampf hat. Auch ein Arzt, der zu diesem Zweck ein Mittel verschreibt, kann sich strafbar machen! Gerade dann, wenn der Schützling unter 18 Jahre alt ist, drohen ganz erhebliche Strafen.

### **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. Wenn beispielsweise bestimmte Hustenpastillen völlig unbedenklich sind, kann trotzdem ein Erkältungssirup desselben Herstellers verbotene Wirkstoffe enthalten.
- 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.

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

➤ Anti-Doping-Beauftragter der DSJ  
Natürlich steht Dir auch unser Anti-Doping-Beauftragter Eric Tietz als Ansprechpartner für Deine Fragen zur Verfügung.

anti-doping@  
deutsche-schachjugend.de

### Attest besorgen

Die Anti-Dopingmaßnahmen sollen Dich vor dem Missbrauch von Medikamenten beschützen. Wenn Du jedoch erkrankt bist, muss es Dir gestattet sein, Medikamente einzunehmen. Dabei ist es wichtig, dich vorher mit Deinem Hausarzt zu besprechen und Dich bei der NADA informieren.

Wenn Du krankheitsbedingt verbotene Medikamente einnehmen oder verbotene Methoden anwenden musst, benötigst Du zwingend ein Attest deines behandelnden Arztes. Dieses Attest darf nicht älter als 12 Monate sein. Die Vorlage für ein solches Attest findest du im Downloadbereich der NADA.

<http://www.nada.de/de/service-infos/downloads/>

Dieses Attest musst Du dann für eine mögliche Dopingkontrolle, etwa bei den Deutschen Jugendmeisterschaften U18/U18w, bei Dir tragen, um es im Fall einer Kontrolle vorlegen zu können.

Wichtig ist, im Vorfeld der DEM das Attest bei deinem behandelnden Arzt einzuholen, auf Vollständigkeit zu überprüfen und dieses dann auch bei der Dopingkontrolle vorzulegen.



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

### 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 kurz zuvor ausgelost. Dies geschieht im Beisein des Verantwortlichen der DSJ für die DEM und des Dopingkontrolleurs.



Die Dopingkontrolle wird durch einen neutralen Kontrollbeauftragten der NADA durchgeführt.

Nach Beendigung der Partie wird der Spieler darüber informiert, dass er für die Dopingkontrolle ausgelost wurde. Er wird von einem Verantwortlichen der DSJ zur Dopingkontrolle geführt. Alle Spieler haben das Recht, bei einer Dopingkontrolle eine Vertrauensperson mitzunehmen.

Wenn du jünger als 18 Jahre bist, muss Dir sogar eine Vertrauensperson beiseite stehen. Es kann sich z.B. um Deinen Trainer, Deinen Betreuer oder auch ein Elternteil von Dir handeln. Sollte die von Dir gewünschte Vertrauensperson nicht direkt vor Ort sein, kann diese ggf. benachrichtigt werden. Der Anfahrtsweg der Vertrauensperson sollte allerdings in einem vertretbaren Rahmen liegen. Die Vertrauensperson kann den Kontrollvorgang bezeugen und Dir zur Seite stehen, wenn Du Dich unsicher fühlst oder Fragen hast.

Die Kontrolle findet in einem abgeschlossenen Raum statt, zu dem nur der Dopingkontrolleur, der Spieler und die Vertrauensperson Zugang haben. Zu Beginn der Kontrolle muss sich der Kontrollbeauftragte zunächst ausweisen. Aber auch du musst ein Ausweisdokument vorlegen.



Denke unbedingt daran, Deinen Personalausweis zur DEM mitzubringen, um dich im Fall einer Dopingkontrolle ausweisen zu können.

Die Dopingkontrolle wird unter Sichtkontrolle durchgeführt. Das bedeutet, dass der Dopingkontrolleur bei der Urinabgabe zusieht. Dabei muss sich der Spieler von der Brust bis zu den Knien freimachen, sowie die Ärmel bis zu Ellbogen hochziehen. Diese Regel ist zunächst befremdlich, wenn man über den Ablauf nicht Bescheid weiß. Dennoch ist sie wichtig, denn in der Vergangenheit haben Athleten nicht selten versucht, die Kontrolle zu manipulieren, z.B. durch die Abgabe von Fremdurin.

Auch bei Spielern, die 16 bzw. 17 Jahre alt sind, findet eine Sichtkontrolle statt. Die Vertrauensperson muss der Sichtkontrolle nicht beiwohnen, wenn der Spieler dies nicht wünscht. Die Vertrauensperson muss aber den Kontrolleur beobachten, während der Kontrolleur die Sichtkontrolle beim Athleten durchführt. Diese Maßnahme dient sowohl Deinem eigenen Schutz aber auch dem des Kontrolleurs.

Bei Spielern unter 16 Jahren findet keine Sichtkontrolle statt. Der Kontrolleur darf einen unter 16-Jährigen Spieler auch nicht „ausnahmsweise“ dazu auffordern.

Dopingkontrolleure in Deutschland haben immer das gleiche Geschlecht wie der kontrollierte Spieler. Das bedeutet, dass weibliche Spielerinnen von Frauen kontrolliert werden und männliche Spieler von Männern. Nur der gleichgeschlechtliche Kontrolleur darf die Sichtkontrolle durchführen.

Dein Urin wird anschließend 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 Tagen eingenommen hast. Solltest Du Medikamente einnehmen, die unter der aktuellen Liste verbotener Wirkstoffe fallen, musst Du ein Attest Deines behandelnden Arztes vorlegen.

Am Ende muss das Kontrollformular noch von Dir und dem Kontrolleur unterschrieben werden. Wie das Ergebnis der Kontrolle war, erfährst Du spätestens sechs Wochen nach der Kontrolle. Dabei gilt: Wenn Du nichts hörst, war der Test negativ.

### **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 richtiggemacht.

### **Der positive Test**

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

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

Ergibt diese Untersuchung der B-Probe das gleiche Ergebnis, dann musst Du Dich dafür verantworten, dass Du gedopt hast! Der NADA-Code sieht generell bei einem Dopingverstoß eine vierjährige Sperre vor. Im Schach bedeutet das, dass Du auf Bundes-

ebene vier Jahre lang keine offiziellen Turniere des Verbandes spielen darfst, also auch keine DEM. Außerdem muss die Entscheidung des Schiedsgerichtes veröffentlicht werden – mit Angabe des Namens des Spielers.

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

- Bei der Dopingkontrolle kann eine Vertrauensperson anwesend sein; bei minderjährigen Spielern muss sie anwesend sein. Bei der DEM z.B. Dein Trainer, der Delegationsleiter oder einen Elternteil.
- Dein Kontrolleur muss das gleiche Geschlecht haben wie Du.
- Lass Dir den offiziellen Ausweis des/der Kontrollbeauftragten zeigen.
- Es darf keine Sichtkontrolle erfolgen, wenn Du noch keine 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.

Das Schiedsgericht des DSB hat je nachdem, wie der Dopingfall gelagert ist, nach dem Code einen Ermessensspielraum beim Strafmaß und, wenn es sich um Minderjährige handelt, bei der Veröffentlichung des Namens.

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 vierjährigen Sperre bestraft!  
Du kannst nicht von vornherein mit Strafmilde rechnen.



### **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

- Nicht zugelassene Substanzen  
Alle pharmakologisch wirksamen Substanzen, die nicht für die Anwendung beim Menschen zugelassen sind.
- 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, Salbutamol und Salmeterol als Inhalation (aber 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

## 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 jüngerer 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.

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

## 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

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.



## Neuerungen 2018

Hier sind die wichtigsten Änderungen der Prohibited List der WADA von 2018 gegenüber den Vorjahren zusammengefasst:

Die Grenzwerte für die zur Behandlung von z.B. Asthma bronchiale eingesetzten Beta-2-Agonisten Formoterol, Salbutamol und Salmeterol sind unverändert gegenüber 2017. Es gelten die folgenden Tageshöchst Dosen:

- Formoterol: maximal 54 µg über 24 Stunden
- Salbutamol: maximal 1600 µg über 24 Stunden und nicht mehr als 800 µg alle 12 Stunden
- Salmeterol: maximal 200 µg über 24

Die Staffelung der Tageshöchst Dosis für Salbutamol soll verhindern, dass die maximale Tagesdosis auf einmal inhaliert wird.

Alkohol ist ab 2018 nicht mehr in der WADA-Verbotliste genannt. Für die Sportarten Bogenschießen, Luftsport, Motorbootsport und Motorsport galt zuvor im Wettkampf ein Grenzwert von 0,1 g/l im Blut. Dieser ist nun in den verbandsinternen Regularien verankert.

DMBA, welches in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sein kann, wurde neu in die Verbotliste der spezifischen Stimulanzien aufgenommen.



## Kontaktdaten

Nationale Anti-Doping Agentur  
Deutschland (NADA)  
Heussallee 38  
53113 Bonn  
Tel. 0228/812 92-0  
Fax : 0228/812 92-29  
www.nada.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

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  
www.dsj.de

Deutscher Schachbund  
Hanns-Braun-Straße  
Friesenhaus I  
14053 Berlin  
Tel.: 030/3000 78 0  
Fax : 030/3000 78 30  
www.schachbund.de

Deutsche Schachjugend  
Hanns-Braun-Straße  
Friesenhaus I  
14053 Berlin  
Tel.: 030/3000 78 0  
Fax.: 030/3000 78 30  
www.deutsche-schachjugend.de

Anti-Doping Beauftragter  
Deutsche Schachjugend  
Eric Tietz  
Theaterstr. 76  
52062 Aachen  
Tel.: 0241/46364845  
anti-doping@deutsche-  
schachjugend.de

Anti-Doping Beauftragter  
Deutscher Schachbund  
Till Macheroux  
Hanns-Braun-Str./Friesenhaus I  
14053 Berlin  
Tel.: 0176/61298161  
till.macheroux@gmx.de

## Materialien

### Deutsche Schachjugend

DSJ Flyer Fair geht vor!

DSJ Plakat Fair play

Beide Materialien sind kostenfrei in der  
Geschäftsstelle DSJ zu beziehen.

### Broschüren NADA

Anti-Doping-Broschüre

Anti-Doping-Media-Guide

Athletenbroschüre

Elternbroschüre

Trainerhandbuch

Alle Materialien finden sich zum kos-  
tenlosen Download auf der Internetsei-  
te der NADA.