

Antidoping-Erklärung für Landeskaderathlet*innen

Als Leistungssportler*in setze ich mich für Fair Play ein und möchte anderen Menschen ein Vorbild sein. Ich werde meine eigene Gesundheit erhalten und fördern.

Ich werde mein Ziel durch Training aus eigener Kraft anstreben. Ich werde nicht betrügen. Mir genügen mein Training und eine gesunde, ausgewogene und sportart-spezifische Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Weil Erfolg immer aus Leistung und Fairness besteht!

Ich nehme keine verbotenen Doping-Substanzen; auch nicht, wenn mich mein Trainer oder jemand anders dazu auffordert.

Wenn ich krank bin, prüfe ich, was in den Medikamenten enthalten ist, die ich einnehmen muss. Dafür nutze ich den Beipackzettel und die Medikamentendatenbank NADamed. Wenn ich nicht sicher bin, frage ich meinen Arzt.

Medikamente nehme ich nur, wenn ich wirklich krank bin. Denn auch Medikamente gegen leichte Erkrankungen, z. B. Hustensaft und homöopathische Arzneimittel, können im Sport verbotene Substanzen enthalten (Beispiele für erlaubte Medikamente findest Du in der Beispielliste als Printversion oder digital unter www.gemeinsam-gegen-doping.de).

Nahrungsergänzungsmittel nehme ich nur, wenn ich einen nachgewiesenen Mangel an Nährstoffen habe oder mein Arzt sie verschreibt. Auch sie können absichtlich oder unabsichtlich mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein. Wenn ich doch mal ein Nahrungsergänzungsmittel nehmen muss, prüfe ich auf der Kölner Liste®, ob eine Verunreinigung mit doping-relevanten Substanzen weitestgehend ausgeschlossen werden kann. Eine hundertprozentige Sicherheit gibt es bei Nahrungsergänzungsmitteln allerdings nicht.

NAME, Vorname: _____ Athlet*in	NAME, Vorname: _____ Erziehungsberechtigte/r
Ort, Datum:	Ort, Datum:
Unterschrift:	Unterschrift: