

**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 und Methoden  
 Verbotene Substanzklassen  
 Verbotene Methoden  
 Substanz-Check – Was steckt dahinter?  
 Amphetamine  
 Cannabis  
 Downloads  
 Neuerungen 2020  
 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](mailto:anti-doping@deutsche-schachjugend.de)

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

Redaktion  
Eric Tietz

12. aktualisierte Auflage 2020

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 vorge-sagte Züge oder technische Hilfsmittel zum Erfolg kommt – und auch nicht durch die Ein-nahme von Dopingmitteln, die die Konzentrati-onsphase 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 fal-schen 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 ent-spricht.

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 Schach-sport!

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 Bes-sere ist.

Alle Hilfsmittel und Tricks sind verboten. Natür-lich auch das „technische“ Dopen.



Fair durch eigenes Können  
zum Erfolg.

Für die Deutsche Schachjugend gehören da-her Maßnahmen, die das *Fair Play* im Schach fördern, seit Jahren zu ihren wichtigsten Auf-gaben. Man denke nur an die Informationsmit-tel 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 Position-spapier im Jahre 2008 beschlossen:

1. Es geht um einen fairen und gesunden Schachsport. Die Gesundheit der Schach-spielerinnen 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 Amfetamine beziehungsweise Cannabis besteht, bekämpft die DSJ auf allen Ebenen die Einnahme dieser für die Gesundheit schädlichen Substanzen.
3. Jugendliche und deren Eltern können si-cher sein und darauf vertrauen, dass die DSJ darauf hinarbeitet, dass alle im Be-

reich 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 *fares* 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 Schachsport Dopingkontrollen durchgeführt werden.

Im Jugendschach konkret davon betroffen sind die U18w und die U18 der Deutschen Jugendmeisterschaften (DEM). Entgegen anderen Sportarten werden keine Trainingskontrollen oder unangekündigte Wettkampfkontrollen durchgeführt.

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 wett-kampfmäßig 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 verbotenen 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 vielen bekannten 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 Verbotsliste stehen oder ob Du sie gefahrlos zu Dir nehmen kannst.

[www.nada.de/de/medizin/nadamed](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 Dopingrisiko minimiert ist. Abrufbar ist die Kölner Liste® unter dem folgenden 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 Schwäche-phase zu haben; wer das schafft, der ist im Vorteil.

Und daher könnte man auf die Idee kommen, Cannabis und Stimulanzien wie beispielsweise 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 können 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. Ein Beispiel ist das verschreibungspflichtige Methylphenidat, besser bekannt unter dem Namen Ritalin, auch ein verbotenes Mittel auf der Verbotsliste. 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 großartiges 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 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 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 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 Dopingmittel einnimmt oder eine Dopingmethode bei sich anwendet (oder anwenden lässt), kann sich strafbar machen.

Aber Achtung! Strafbar machen können sich auch 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!

### 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!

Bei Krankheiten wie Fieber, Erkältung, die einen auch bei Meisterschaften ereilen können, musst Du bei der Einnahme von Medikamenten genau darauf achten, welche Medikamente Du nimmst, ob die Mittel auf der Verbotliste 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 un-

bedenklich sind, kann trotzdem ein Erkältungssirup desselben Herstellers verbotene Wirkstoffe enthalten.

- Nicht nur der Eigenkonsum von Cannabis ist verboten, auch Passivrauchen 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 Verbotliste nicht kennt und Dir ein Asthmaspray oder Allergiemittel verschreibt, das auf der aktuellen Verbotliste 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.

- 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)

[medizin@nada.de](mailto:medizin@nada.de) (Fragen zu Medikamenten)

[info@nada.de](mailto:info@nada.de) (Fragen zum NADA-Code)

- 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](mailto: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 Facharztes. Dieses Attest darf nicht älter als 12 Monate sein. Die Vorlage für ein solches Attest findest du im Downloadbereich der NADA.

[www.nada.de/de/service-infos/downloads/](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. Zudem muss in bestimmten Fällen zusätzlich zum abgegebenen Attest nach einer Dopingkontrolle eine rückwirkende Medizinische Ausnahmegenehmigung bei der NADA beantrag werden.

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 in einer der neun Runden die Dopingkontrolle durchgeführt.

Die Spieler, die kontrolliert werden, werden kurz zuvor ausgelost oder durch Platzierungskontrollen ermittelt. 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 ausgewählt wurde. Er wird von einem sogenannten Chaperon 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 wird 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 Dopingkontrollleur, 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 Dopingkontrollleur bei der Urinabgabe zusieht. Dabei muss sich der Spieler von der Brust bis zu den Knien freimachen, sowie die Ärmel bis zu Ellenbogen 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 Kontrollleur beobachten, während der Kontrollleur die Sichtkontrolle beim Athleten durchführt. Diese Maßnahme dient sowohl Deinem eigenen Schutz aber auch dem des Kontrollleurs.

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

Dopingkontrollleure 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 Kontrollleur 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 die Verbotsliste fallen, musst Du ein Attest Deines behandelnden Arztes vorlegen.

Am Ende muss das Kontrollformular noch von Dir, Deiner Vertrauensperson und dem Kontrollleur unterschrieben werden. Das Analyseergebnis Deiner Probe liegt nach ca. 4 Wochen vor. 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 „gedopteter“ 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 womöglich gedopt hast. Der NADA-Code sieht bei einem Dopingverstoß im Regelfall eine vierjährige Sperre vor. Im Schach bedeutet das, dass Du auf Bundesebene 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 Verbotensliste steht.
- Du solltest zeitnah nach der Beendigung deiner Schachpartie zur Dopingkontrolle gehen. Dabei wirst Du von einem Chaperon begleitet, der dich bis zur Übergabe an den verantwortlichen Kontrollbeauftragten nicht aus den Augen lässt, um Manipulationsmöglichkeiten auszuschließen.

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.

Du musst Dir aber immer bewusst sein, ein Dopingvergehen wird generell mit einer vierjährigen Sperre bestraft!

Du kannst nicht von vornherein mit milden Strafen rechnen.



### Verbotene Substanzen und Methoden

Die verbotenen Substanzen sind in verschiedene Substanzklassen eingeteilt. Jede Sub-

stanz, die einer der verbotenen Substanzklassen angehört, ist verboten, auch wenn sie nicht namentlich aufgeführt ist.

Des Weiteren sind auch Methoden verboten, die dem Doping dienen könnten.

### Verbotene Substanzen

- Nicht zugelassene Substanzen  
Pharmakologisch wirksame Substanzen, die [...] derzeit nicht durch eine staatliche Gesundheitsbehörde für die therapeutische Anwendung beim Menschen zugelassen sind, sind zu jeder Zeit verboten.
- Anabole Substanzen  
z.B. Testosteron, Androstendion
- Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika  
z.B. EPO, Wachstumshormon
- Beta-2-Agonisten  
Alle, außer Formoterol, Salbutamol und Salmeterol zur Inhalation mit bestimmten erlaubten Höchstdosierungen
- Hormon- und Stoffwechsel-Modulatoren  
z.B. Insulin, Aromatasehemmer
- Diuretika und Maskierungsmittel  
z.B. Desmopressin, Furosemid, Hydrochlorothiazid
- Stimulanzien  
Alle, z.B. Amfetamine, Methylphenidat, Cocain, Modafinil
- Narkotika  
z.B. Morphin, Oxycodon, Fentanyl
- Cannabinoide  
Haschisch, Marihuana, Cannabis, THC
- Glucocorticoide  
Alle, z.B. Dexamethason, Prednisolon, Triamcinolon, bei oraler, rektaler, intravenöser und intramuskulärer Verabreichung.

### Verbotene Methoden

- Manipulation von Blut und Blutbestandteilen
- Chemische und physikalische Manipulation
- Gen- und Zelldoping



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 Sauerstoff-Aufnahme) und der Erhöhung der Herzkraft sowie der Herzfrequenz (verbesserte 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 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.



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 ist 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 dem Konsum nachweisbar ist.

### Downloads

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

- den NADA-Code
- die Verbotliste
- eine Beispielliste zulässiger Medikamente

Es ist Deine Aufgabe, Dich zu vergewissern, dass jedes Medikament, jedes Nahrungsergänzungsmittel und jedes sonstige Präparat, das Du einnimmst, keine verbotenen Substanzen enthält.

### Neuerungen 2020

In der Prohibited List der WADA von 2020 gibt es gegenüber den Vorjahren nur geringfügige Änderungen. Es wurden hauptsächlich weitere Beispiele verbotener Substanzen in einzelnen Substanzklassen konkret benannt.

So wurde u.a. die Substanz Octodrin als spezifisches Stimulanz neu aufgenommen. Sie wurde in einigen Nahrungsergänzungsmitteln detektiert.

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

- 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 Tageshöchstdosis für Salbutamol soll verhindern, dass die maximale Tagesdosis auf einmal inhaliert wird.

Eine Zusammenfassung aller Änderungen gegenüber 2019 findest Du unter:

[www.nada.de/service-infos/downloads](http://www.nada.de/service-infos/downloads)

## 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  
Hanns-Braun-Straße, Friesenhaus 1  
14053 Berlin  
anti-doping@deutsche-schachjugend.de

Anti-Doping Beauftragter  
Deutscher Schachbund  
Dr. Thomas Wessendorf  
Uhlenstr. 80  
45259 Essen  
thomas.wessendorf@sfk-schach.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

Beispielliste zulässiger Medikamente

Athletenbroschüre

Elternbroschüre

Trainerhandbuch

Alle Materialien finden sich zum kostenlosen Download auf der Internetseite der NADA.