

DIE WICHTIGSTEN INFOS AUF EINEN BLICK

Doping und Substanzmissbrauch haben im Sport keinen Platz. Nur auf Erfolge, die man aus eigener Kraft geschafft hat, kann man stolz sein.

Hartes Training braucht kein Doping!

Um die Anti-Doping Arbeit im Fitness-Sport zu unterstützen, hat die NADA Austria eine Informations- und Aufklärungsoffensive gestartet.

ANTI-DOPING GÜTESIEGEL FÜR FITNESS-STUDIOS

Jede Einrichtung, die das Gütesiegel der NADA Austria verliehen bekommen hat, erfüllt sämtliche der folgenden Kriterien:



- ✓ Klares Bekenntnis für sauberen Sport
- ✓ Aufklärung, Information und Bewusstseinsbildung für alle MitarbeiterInnen
- ✓ Verpflichtender Anti-Doping eLearning-Kurs für alle MitarbeiterInnen
- ✓ Verpflichtende jährliche Anti-Doping Schulung für alle MitarbeiterInnen
- ✓ Anti-Doping Informationsveranstaltungen für Mitglieder
- ✓ Anlaufstelle für Fragen zu Doping und Substanzmissbrauch

Ziel ist es, österreichweite Informations- und Aufklärungsarbeit zu leisten und die Mitglieder und deren TrainerInnen und BetreuerInnen als Multiplikatoren und Vorbilder für die Anti-Doping Arbeit zu gewinnen.

KONTAKT UND WEITERE INFOS

Nationale Anti-Doping Agentur Austria GmbH
(NADA Austria)

Rennweg 46-50, Top 8
1030 Wien

Tel.: +43 1 505 80 35

E-Mail: office@nada.at

Website: www.nada.at

www.facebook.com/nadaaustria

www.instagram.com/nada_austria

www.youtube.com/nadaaustria

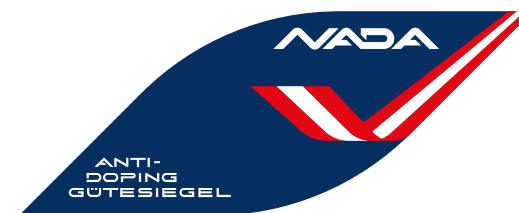
www.nada.at/medikamentenabfrage

www.nada.at/medapp

Mit freundlicher Unterstützung durch



DAS GÜTESIEGEL
DER NADA AUSTRIA
FÜR PARTNER DES
SAUBEREN SPORTS



TRAIN HARD,
EAT SMART,
STAY CLEAN!



In vielen Bevölkerungsschichten ist Gesundheit und Fitness das zentrale Sportmotiv. Derzeit sind rund 750.000 Mitglieder in Fitness-Studios registriert, über 8.000 Personen sind dort vollbeschäftigt.

Ein muskulöser, gut geformter Körper ist für viele attraktiv und erstrebenswert. Dies kann mit der richtigen Ernährung und geeigneten Trainingsprogrammen erreicht werden.

Leider werden aber immer öfter auch Mittel und Wege gesucht und gefunden, um die erwünschten Erfolge schneller und mit weniger Aufwand zu erzielen.

Unterstützt wird dieser Trend durch das Angebot an leistungssteigernden Substanzen und Präparaten, das in den letzten Jahren massiv zugenommen hat.

Viele dieser vermeintlichen Wundermittel können schwere gesundheitliche Schädigungen verursachen. Selbst vermeintlich harmlose Substanzen können aufgrund der körperlichen Belastung, überhöhter Dosierungen, der Kombination mit anderen Mitteln oder unhygienischer Produktionsbedingungen gesundheitliche Risiken bergen.

Deshalb hat es sich die NADA Austria gemeinsam mit ihren Partnern zum Ziel gesetzt, aktiv gegen dieses Problem vorzugehen.

WARUM IST DOPING SO SCHÄDLICH?

Als eines der größten Probleme ist sicherlich die Anwendung von anabolen Steroiden (Anabolika) und anderen Hormonen zu sehen, dies zeigt sich auch an den Beschlagnahmungszahlen der staatlichen Ermittlungsbehörden (Zoll, Polizei, etc.).

ANABOLIKA

Die Nebenwirkungen reichen von massiven Störungen des Hormonhaushalts, Herz- und Kreislauferkrankungen, psychisch auffälligen Verhaltensweisen (gesteigerte Aggressivität), verkleinerten Hoden, Stimmveränderungen, Akne, Verknöcherung der Wachstumsfugen (bei Jugendlichen) bis hin zu erhöhtem Tumor-Risiko (Prostata-, Brust- und Leberkrebs).

WACHSTUMSHORMONE UND RELEASING-FAKTOREN

Diese Mittel greifen massiv in den Hormonhaushalt ein bzw. beeinflussen den Stoffwechsel erheblich und bergen somit zwangsläufig ein breites Spektrum an Risiken und Nebenwirkungen: Vergrößerung der Kiefer-Kinn-Partie, verstärktes Wachstum von Fingern, Händen, Zehen, Füßen, Nase und Jochbein, auch innere Organe nehmen an Größe zu, erhöhtes Diabetes-Risiko, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

STIMULANZIEN

Diese Substanzen (z. B. Amphetamine, Ephedrin, Kokain, Ecstasy) steigern die Körpertemperatur, den Herzschlag, und den Blutdruck und führen zu Stresssymptomen, Unrast, Aggression, Depression und Suchtverhalten.

VORSICHT BEI NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) werden meist als völlig unbedenklich eingeschätzt. Wie sollten Vitamine, Eiweiß, Kohlenhydrate oder Mineralstoffe zu Problemen führen? Leider ist das oftmals ein Irrtum. Denn NEM können verbotene Substanzen enthalten oder z. B. mit anabolen Steroiden oder Prohormonen verunreinigt sein.

Da der Markt mit NEM sehr lukrativ ist, ist mittlerweile auch die organisierte Kriminalität auf dieses Geschäftsfeld aufmerksam geworden. Die größte Gefahr besteht bei Präparaten, die über das Internet bestellt wurden. Neben dem Risiko von Verunreinigungen besteht auch die Gefahr, dass die ausgelieferten Produkte unter unhygienischen Bedingungen gefälscht wurden.

Die NADA Austria empfiehlt daher, NEM nur in Abstimmung mit einer Fachperson (Ernährungsberatung) einzunehmen und das Risiko einer Verunreinigung so gering als möglich zu halten. Eine diesbezügliche Hilfestellung bieten die Webseiten www.informed-sport.com, www.nsf-sport.com und www.koelnerliste.com.

AUF NUMMER SICHER BEI MEDIKAMENTEN

Wer österreichische Medikamente auf Dopingsubstanzen überprüfen will, dem bietet die NADA Austria eine einfache und schnelle Lösung:

Die Website www.nada.at/medikamentenabfrage liefert in Sekundenschnelle das Ergebnis, ob ein Medikament oder eine Substanz verboten oder erlaubt ist. Dieses Service steht auch als „MedApp“ für iOS und Android zur Verfügung.