ANTI·DOPING

DEINE LEISTUNG ZÄHLT ...

DJK SPORTJUGEND Diözesanverband Münster

www.djk-sportjugend-muenster.de

www.facebook.com / DJK.Sportjugend.MS

EDITORI

»BLEIB SPORTLICH«

Der Spruch ist kurz, doch sagt so viel. Er wirbt für Sport und Bewegung im gesundheitlichen Sinne und spricht gleichzeitig für den respektvollen Umgang mit dem Gegenspieler und den Mannschaftskameraden.

Wir erteilen der vermeintlichen Leistungssteigerung oder Verbesserung der Lebensqualität durch Nahrungsergänzungsmittel, wie sie uns immer häufiger in der Werbung suggeriert wird, eine klare Absage.

Für jeden Lebensumstand gibt es offenbar eine bunte Pille, die helfen soll. In unserem Denken setzt sich immer mehr fest, dass es ohne Hilfsmittel nicht geht. So schleicht sich das legale Doping langsam in unseren Alltag.

Es beginnt früher als man denkt!
Wir möchten euch mit dieser Broschüre sensibilisieren und an ein umsichtiges Verhalten mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln appellieren.

Eure DJK Sportjugend Münster

INSALATA MEDICAMENTA!

LASS DIR DEN **APPETIT NICHT VERDERBEN**

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die bei Mangelerscheinungen ergänzend zur normalen Ernährung eingenommen werden können. Sie setzen sich aus Nähr- und Wirkstoffen in konzentrierter Form zusammen und tauchen in Pulver-, Tabletten- oder Pillenform auf. Sinnvoll ist die Einnahme solcher Mittel ausschließlich bei Mangelerscheinungen, die von einem Arzt diagnostiziert werden.

Ein gesunder Körper braucht keine zusätzlichen Stoffe

Klar, ein Mangel z.B. an Vitaminen macht krank, das weiß jeder. Doch auch ein Zuviel der lebenswichtigen Stoffe wie Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe kann der Gesundheit schaden. Hinzu kommt, dass sich in einigen Nahrungsergänzungsmitteln Zusätze finden, die auf der Dopingliste stehen. So tappen Sportler häufig unwissend in eine Dopingfalle!

ACHTUNG DOPINGFALLE

Auskunft über Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Ernährungsprodukte mit Dopingrisiko

Kölner Liste

LASS DICH **NICHT STRESSEN!**

„Dabei sein ist alles" – Der Olympische Gedanke hat in der heutigen Leistungsgesellschaft kaum noch Platz. Oft bestimmt das Motto „höher, schneller, weiter" uns und unser Tun.

In der Schule wie auch im Arbeitsalltag werden die Ansprüche scheinbar immer höher und der Reiz zur Leistungssteigerung immer größer. Der Griff zur Pille scheint da ein einfacher Weg, um diesen Ansprüchen zu genügen.

Ist ja auch mehr als simpel: Tabletten zur Steigerung der Konzentration oder für längere Leistungsbereitschaft bekommt man in jeder Apotheke oder Drogerie.

Doping als Ausweg? – Ohne mich!
Du kannst deine Leistung ganz ohne Nahrungsergänzungsmittel steigern. Logisch, dass das für deinen Körper besser ist und daher auf lange Sicht effektiver. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist völlig ausreichend und liefert dem Körper genügend Vitamine und Nährstoffe. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide haben auf ganz natürliche Weise die gleiche Wirkung wie Nahrungsergänzungsmittel. Dazu noch ausreichend Schlaf und regelmäßiges Training, dann hast du alles getan, um das Beste aus dir herauszuholen – völlig ohne Tabletten.

LEISTUNG UM JEDEN PREIS?

»Oh Mann, ausgerechnet jetzt bekomme ich eine Erkältung! Dieser Wettkampf ist doch so wichtig, den kann ich nicht absagen! Das wäre eine Riesenenttäuschung, auch für meinen Trainer, meine Mannschaft und meine Eltern.«

Ein Griff in den Arzneimittelschrank, schnell eine Kopfschmerztablette und ein Nasenspray und der Wettkampf läuft gut. Um der nächsten Erkältung vorzubeugen, nimmst du ein Vitamin C-Präparat und ergänzt deine Ernährung mit Eiweißpulver aus dem Sportfachmarkt. Der folgende Wettkampf läuft gut, du steigerst deine Leistung noch. Viele Leute loben dich dafür.

»Warum sollte also nicht eine weitere Pille aus der Apotheke helfen, um noch besser zu werden?«

Und plötzlich steckst du schon mitten in einem Kreislauf. Ihn zu durchbrechen und nicht zu einem Teufelskreis werden zu lassen, ist nicht einfach! Denn Pillen oder Tabletten können Warnsignale des Körpers verschleiern und dem Körper schaden, wenn sie nicht beachtet werden. Verletzungen und Langzeitschäden sind mögliche Folgen.

DU BIST VERANTWORTLICH

… FÜR DEINE LEISTUNG, DEIN FAIR PLAY UND DEINE GESUNDHEIT!

- Du hast viel zu tun in der Schule, die nächsten Klassenarbeiten warten.
- Du bist schon länger verletzt und deine Konkurrenten sind auf einmal viel besser als du.
- Krisen kommen vor – im Schul- oder Arbeitsalltag wie in jeder Sportkarriere. Entscheidend ist der richtige Umgang mit der Situation.

Doping – ja oder nein? Für deine Entscheidung bist allein du verantwortlich!
Du hast viel mehr Möglichkeiten, deine Leistung zu verbessern, als du vielleicht glaubst – ganz ohne Doping.

Überprüfe einmal:

- Passen deine Trainingszeiten, Schule und deine freie Zeit zu den Zielen, die du dir gesteckt hast?
- Ist deine Ernährung ausgewogen?
- Gönnst du dir und deinem Körper genügend Auszeiten?

WAS ZÄHLT SIND DIE MENSCHEN, NICHT DIE SIEGE!

ALLE FÜR EINEN, EINER FÜR ALLE.

WERTVOLLER SPORT

Chancengleichheit und Fair Play, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, gegenseitiger Respekt und Toleranz – die Werte, die wir in der DJK leben, stehen für das, was den Sport ausmacht und die Zuschauer fasziniert.

Niederlagen gehören zum Sport. Jeder Sportler muss lernen, damit umzugehen und die Leistung der anderen Sportler anzuerkennen.

Steigert ein Sportler seine Leistung durch Doping, ist er unfair gegenüber anderen Sportlern, den Trainern und dem Publikum. Und er betrügt sich selbst. Was bleibt, ist das Gefühl, den Triumph und den Sieg nicht verdient zu haben.

Dein Selbstvertrauen und deine Selbstachtung geben dir Kraft und Stärke, mit Erwartungsdruck und Rückschlägen umzugehen. Du kannst dem einfachen und schnellen Weg des Dopings widerstehen und fair bleiben!

Eltern und Trainer leisten Unterstützung, indem sie jeden Sportler wertschätzen. Das ist die Basis für einen dopingfreien Sport!

ERFOLG UM JEDEN PREIS?

Doping lässt das soziale Ansehen von Sportlern in der Gesellschaft deutlich sinken.

Die Einnahme von verbotenen Substanzen zieht nicht nur eine Sperre nach sich. Förder- und Preisgelder müssen zurückgezahlt werden, Sponsorenverträge werden fristlos gekündigt.

Hinzu kommt:
Die gesundheitlichen Folgen, die Dopingsubstanzen nach sich ziehen, sind schwer vorherzusehen. Überbelastungen des Körpers führen häufig zu einer höheren Verletzungsanfälligkeit. Zu den Spätfolgen gehören Tumorerkrankungen, Herzerkrankungen, Impotenz und Psychosen.

Doping hat Folgen!
Denk also nach, statt Substanzen einzunehmen.

DEINE LEISTUNG ZÄHLT!

sportlich.
christlich.
bewegt.
DJK-Sportverband Diözesanverband Münster e. V.

SPORTLICH. **CHRISTLICH.** BEWEGT.

„Verwurzelt in der christlichen Botschaft der Nächstenliebe, fördern wir das Wachstum und die Weiterentwicklung unserer Vereine, damit Menschen sich im sportlich-gemeinschaftlichen Tun entfalten und über sich hinauswachsen können.“ *(aus dem Leitbild des DJK-DV Münster)*

Die von uns in der DJK gelebten Werte zielen auf den respektvollen Umgang miteinander ab. Dazu gehören der in der Gemeinschaft gelebte wertschätzende Umgang mit unseren Mitmenschen wie auch das Fair Play im Sport. Leistungen sowohl im Alltag als auch im Sport mit illegalen und oft sogar unnötigen Mitteln zu steigern, widerspricht diesen Werten!

Wer genug Halt in der Gemeinschaft, Selbstvertrauen in sich und seine eigene Leistung hat, benötigt keine unfairen Hilfsmittel. Sich zu „dopen“ widerspricht dem respektvollen und fairen Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern und Eltern – und mit sich selbst!

WIR SIND **FÜR EUCH DA!**

Bei Fragen rund um das Thema wendet euch direkt an die DJK Sportjugend Münster.
Unsere ausgebildeten Anti-Doping Juniorbotschafter helfen euch gerne weiter.

- www.facebook.com/DJK.Sportjugend.MS
- info@djk-dv-muenster.de

Tipps zum Weiterlesen:

- www.djk.de/dopingpraevention/elearningkurs
- www.dsj.de/dopingpraevention
- www.gemeinsam-gegen-doping.de
- www.cycling4fans.de
- www.nada.de
- www.andreas-krieger-story.de

Videos zum Thema Anti-Doping der NADA:

Was ist Doping?

Was sind Nahrungs-ergänzungsmittel?

Doping hat Folgen!

LITERATURVERZEICHNIS

- *dsj (Hrsg.) (2013). Sport ohne Doping! – Arbeitsmedienmappe zur Dopingprävention. Frankfurt a. M.*
- *NADA (Hrsg.) (2015) Gemeinsam gegen Doping – Athletenbroschüre*
- *NADA (Hrsg.) (2015) Gemeinsam gegen Doping – Elternbroschüre*

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

(Nationale Anti-Doping Agentur)

IMPRESSUM

Herausgeber:
DJK Sportjugend Münster
Siemensstraße 57, 48153 Münster
Mail: info@djk-dv-muenster.de

Redaktion:
DJK Sportjugend Münster:
Alissa Kollenda, Julius Kuhmann,
Theresa Reith, Linda Tingelhoff

Stephanie Seidel
(Referentin Presse und Öffentlichkeit)
Ute Kath (Jugend- und Bildungsreferentin)

Grafikdesign: Annette Witzel

Fotografie:
Titelbild: © matimix - Fotolia.com;
© Tatjana Balzer - Fotolia.com S. 4;
© contrastwerkstatt - Fotolia.com S. 7;
© dragonstock - Fotolia.com S. 8;
DJK-DV Münster | Peter Lessmann S. 11, S. 12;
LSB NRW Andrea Bowinkelmann S. 15

Mehr Infos zur Aktion gibt es unter www.djk.de/farbebekennen

DJK Sportjugend Münster
Mail: info@djk-dv-muenster.de
www.djk-sportjugend-muenster.de
www.facebook.com/DJK.Sportjugend.MS

Siemensstraße 57
48153 Münster
Fon: 0251.609229.0
Fax: 0251.609229.10