

Vertreter aus verschiedenen Sportverbänden trafen sich vom 21.-23.09. 2018 in Heidelberg zum Fortgeschrittenen-Seminar "Doping-Prävention".

In Anknüpfung an das Einsteiger-Seminar vom Mai, wurden am Wochenende einzelne Inhalte vertieft und sich praxisorientiert ausgetauscht. So erhielten wir einen Einblick in das Heidelberger Kompetenz Training, kurz HKT.

Die eindeutige Botschaft hinsichtlich Dopingprävention war, dass man als Sportler mentale Stärke braucht um seine Ziele erreichen zu können und vor allem ohne die Hilfe leistungssteigernder Substanzen. Einen weiteren Schwerpunkt stellt jedes Mal natürlich auch das Thema Ernährung dar.

Denn durch eine bewusste und gezielte Ernährung lässt sich die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vermeiden. Gerade für Leistungssportler ziehen Nahrungsergänzungsmittel immer auch die Gefahr der Verunreinigung mit verbotenen Substanzen mit sich.

Wer aufgrund gesundheitlicher Notwendigkeit, wie zum Beispiel Mangelzuständen, dennoch zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen

muss, sollte dies unbedingt mit einem Arzt absprechen und sich über die NADA-App oder unter folgendem Link: <https://www.koelnerliste.com/> in der Kölner Liste zu den geprüften Chargen informieren. Ein Highlight dieser Seminare sind jedes Mal die Berichte der eingeladenen Zeitzeugen. Diesmal hatten wir die Möglichkeit, mit Helmut Neumann und Henner Misersky über Doping in der DDR und im "Westen" zu sprechen.

Es hat sich wieder einmal gezeigt, dass Doping im Sport und in der Gesellschaft immer noch ein großes Problem ist. So ist die Förderung und das Engagement von Sponsoren fast nur an Medaillenerfolgen ausgerichtet. Die Medien wollen die Goldmedaillen sehen und immer auch Rekorde. Ganz nach dem Motto: Höher, schneller, weiter.

Doch da sollte sich jeder Sportler, Trainer und Funktionär fragen, wann sind der menschlichen Leistungsfähigkeit Grenzen gesetzt und welche Bedeutung hat dabei noch die persönliche Entwicklung der Athleten.

Jasmin Richter

