

ANTI-DOPING

WICHTIGE HINWEISE FÜR IHRE INTERNATIONALE WETTKAMPFTEILNAHME



Liebe Athletinnen und Athleten,

mit Ihrer Meldung zu einem internationalen Wettkampf der Masters haben Sie sich auch dem geltenden Anti-Doping-Regelwerk unterworfen. Es kann passieren, dass Sie als Teilnehmer:in der Leichtathletik-Masters-Europameisterschaften und/oder -Weltmeisterschaften zu einer Dopingkontrolle aufgefordert werden. Dieser dürfen Sie sich nicht verweigern.

Sollte aus gesundheitlichen Gründen die Einnahme oder Anwendung einer verbotenen Substanz bzw. Methode erforderlich sein, ist es unter bestimmten Voraussetzungen notwendig, dass Sie **mindestens 30 Tage vor dem Wettkampf** einen Antrag auf Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) stellen. Der Weltverband der Masters (WMA) hat hierzu ein eigenes TUE-Verfahren. Medizinische Ausnahmegenehmigungen sind mit dem [WMA-TUE-Formular](#) zu beantragen. Mit diesem Formular einschließlich der dazugehörigen ausführlichen medizinischen Dokumentation beantragen Sie die Genehmigung der Anwendung aller verbotenen Substanzen und Methoden (siehe aktuelle Verbotsliste der WADA).

Das in Englisch oder Französisch lesbar und vollständig ausgefüllte TUE-Antragsformular ist mit der ausführlichen medizinischen Dokumentation (ebenfalls in Englisch oder Französisch) ausschließlich einzureichen bei der von der WMA hierfür benannten Person:

Carole Filer
7 Tapton Bank
Sheffield S10 5GG
United Kingdom
Mobil: 0044 (0) 754 882 6151
E-Mail: wmatuesec@gmail.com

Anfragen zur TUE sind bei der o. g. Person zu stellen.

Medikamentenanfragen richten Sie bitte ausschließlich an das Ressort Medizin der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA), Heussallee 38, 53113 Bonn, Telefon: +49 228 812 92-132, E-Mail: medizin@nada.de oder nutzen Sie kostenfrei die medizinische Datenbank der NADA [NADAmед](#) bzw. den [TUE-Navigator](#).

Die WADA-Verbotsliste

Die WADA-Verbotsliste 2026 tritt am 1. Januar 2026 in Kraft. Bitte informieren Sie sich deshalb auf den Webseiten der NADA oder des DLV, um über Änderungen zur vorherigen Verbotsliste informiert zu sein. Die WADA-Verbotsliste 2026 sowie die Erläuterungen zu den dazugehörigen, wichtigsten Änderungen der neuen Verbotsliste und das *Monitoring Program* finden Sie auf der [DLV-Webseite](#) sowie auf den Webseiten der NADA bzw. WADA.

Hier die wichtigsten Änderungen gegenüber der Verbotsliste 2025 lt. NADA-Veröffentlichung in folgende Substanzklassen und Methoden:

- In der Klasse **S3. Beta-2-Agonisten** ist das Intervall erlaubter Dosierungen für inhalativ verabreichtes **Salmeterol** verändert. Ab dem 1. Januar 2026 dürfen bis zu 100 Mikrogramm Salmeterol innerhalb von 8 Stunden inhaliert werden; die maximal erlaubte inhalative Tagesdosis liegt wie in den Vorjahren bei 200 Mikrogramm innerhalb von 24 Stunden.

- > In Klasse **M1. Manipulation von Blut und Blutbestandteilen** ist klargestellt, dass die **Abnahme von Blut oder Blutbestandteilen** verboten ist, wenn sie nicht zu 1) analytischen Zwecken einschließlich medizinischen Tests oder Dopingkontrollen oder 2) zu Spendezwecken in offiziellen Spendezentren erfolgt. Die Abnahme von Blut im Rahmen von medizinischen Behandlungen mit Plättchenreichem Plasma (PRP) und ähnlichen Verfahren ist wie in den Vorjahren erlaubt.
- > Neu hinzugefügt in Klasse **M1. Manipulation von Blut und Blutbestandteilen** wurde die Untergruppe **M1.4.** Der nicht-diagnostische Gebrauch von **Kohlenmonoxid (CO)** ist verboten. Unter bestimmten Bedingungen kann er die Erythropoese (Bildung roter Blutkörperchen) steigern. Die Anwendung von Kohlenmonoxid zu diagnostischen Zwecken wie beispielsweise die Bestimmung der Gesamt-Hämoglobinmasse oder die Diffusionskapazität der Lunge ist unter Aufsicht einer medizinischen oder wissenschaftlichen Fachkraft nicht verboten.
- > In Klasse **M3. Gen- und Zelldoping** wurde die Anwendung von **Zellbestandteilen** (z. B. Mitochondrien und Ribosomen) zur möglichen Steigerung der sportlichen Leistung dem bestehenden Verbot der Anwendung normaler oder genetisch veränderter Zellen zur möglichen Steigerung der sportlichen Leistung hinzugefügt.
- > In Klasse **S6. Stimulanzien** wurden die Substanzen **Flmodafinil** (2-[Bis(4-fluorophenyl)methylsulfinyl]acetamid) und **Fladrafinil** (2-[bis(4-fluorophenyl)methylsulfinyl]-N-hydroxyacetamid) neu in die Gruppe der nicht-spezifischen Stimulanzien aufgenommen. Sie wurden in Nahrungsergänzungsmitteln gefunden.
- > Außerdem wurden zu den Substanzklassen **S2. Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika** und **S4. Hormon- und Stoffwechsel-Modulatoren** weitere Beispiele hinzugefügt, um den Athletinnen und Athleten sowie ihrem Umfeld die Identifizierung verbotener Substanzen zu erleichtern.
- > Im **Überwachungsprogramm (Monitoring Program) 2026** wurde die Überwachung von Semaglutid angepasst. Ab dem 1. Januar 2026 werden Marker von Semaglutid und zusätzlich von Tirzepatid überwacht, um einen möglichen Missbrauch von Semaglutid und Tirzepatid innerhalb und außerhalb von Wettkämpfen zu beobachten.

Für Sie als Leistungssportler:in ist es erforderlich, die Vorgaben der WADA-Verbotsliste mit dem täglichen Leben in Verbindung zu bringen. Zu allen Themen informiert die NADA ausführlich auf ihrer [Webseite](#).

Im Vordergrund steht immer der im Sport geltende Grundsatz „Strict liability“, der in den geltenden Regelwerken festlegt, dass Athletinnen und Athleten alleine dafür verantwortlich sind, welche dopingrelevanten Substanzen sich in ihrem Körper befindet bzw. was in ihren Körper gelangt.

Weitere wichtige medizinische Einzelheiten zu einigen dopingrelevanten Substanzen

Der Wirkstoff Tramadol – Bestandteil von Schmerzmitteln

Innerhalb des Wettkampfes ist der Wirkstoff Tramadol verboten. Tramadol ist ein Arzneistoff aus der Gruppe der Opioide und wird zur Behandlung mäßig starker bis starker Schmerzen verwendet. Sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen im Rahmen einer medizinischen Indikation Tramadol einsetzen müssen, bitten wir Sie dringend, Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin frühzeitig über dieses Verbot

zu informieren, um einen Verstoß gegen das Dopingreglement zu vermeiden. Weitere Informationen finden Sie in dem [NADA-Infoblatt Tramadol](#).

Glucocorticoide – auch bekannt als „Kortison“

Manchmal ist eine Behandlung mit Glucocorticoiden/Kortison erforderlich. Bei einer solchen Behandlung gibt es wichtige Dinge zu beachten, was die Anwendung von Glucocorticoiden betrifft. Deshalb: Informieren Sie Ihre:n Ärztin/Arzt über diese Erfordernisse. Informieren Sie sie/ihn über die Ausführungen der NADA [Regelung zur Anwendung von Kortison](#), damit eine Behandlung, die den Regeln entspricht, durchgeführt werden kann. Hilfreich ist auch der [NADA-Flyer Kortison im Sport](#).

Sollten Sie oder Ihre Ärztin/Arzt hierzu Fragen haben, setzen Sie sich bitte mit dem NADA-Ressort Medizin, Heussallee 38, 53113 Bonn, Telefon: +49 228 812 92-132, E-Mail: medizin@nada.de in Verbindung. Grundsätzlich empfiehlt die NADA, sich über jede im Wettkampf verbotene Anwendung von Glucocorticoiden einen Bericht Ihrer behandelnden Fachärztin oder Ihres behandelnden Facharztes ausstellen zu lassen. Dies ermöglicht es, bei Rückfragen die Behandlung besser nachzuvollziehen.

Alle Glucocorticoide sind **innerhalb des Wettkampfs** verboten, wenn sie über folgende Verabreichungswege angewendet werden:

- **Oral** (über den Mund). Dazu zählen u. a. auch die oromukosale (über die Mundschleimhaut), bukkale (in der Wangentasche), gingivale (auf dem Zahnfleisch) und sublinguale (unter der Zunge) Verabreichung.
- **Rektal** (über den Mastdarm),
- **jegliche injizierbare Wege**. Dazu zählen u. a. intravenöse (in eine Vene), intramuskuläre (in einen Muskel), intraartikuläre (in ein Gelenk), periartikuläre (um ein Gelenk herum), peritendinöse (um eine Sehne herum), intratendinöse (in eine Sehne) oder subkutane (unter die Haut) Injektionen.

Außerhalb des Wettkampfs sind die oben genannten Anwendungsarten von Glucocorticoiden erlaubt. Bitte beachten Sie die entsprechenden **Auswaschzeiten** (siehe Tabelle unten), die nach Anwendung eines Glucocorticoids bis zum nächsten Wettkampf mindestens eingehalten werden sollten.

Alle Anwendungsarten, die nicht zu den oben genannten zählen, sind jederzeit, also innerhalb und außerhalb des Wettkampfs, erlaubt. Hierzu zählen u.a. die **dermale** (auf der Haut), **inhalative** (per Inhalation), **nasale** (in der Nase) oder **ophthalmische** (am Auge) Anwendung. Bei diesen Anwendungsarten ist davon auszugehen, dass keine hohen Wirkstoff-Konzentrationen im Körper erreicht werden.

Auswaschzeiten für Glucocorticoide

Zur Einschätzung des benötigten Abstands zwischen einer Glucocorticoid-Anwendung und dem nächsten Wettkampf hat die WADA sog. Auswaschzeiten veröffentlicht.

ANTI-DOPING

WICHTIGE HINWEISE FÜR IHRE INTERNATIONALE WETTKAMPFTEILNAHME



Anwendungsart	Glucocorticoid	Auswaschzeit
oral	alle Glucocorticoide	3 Tage
	Ausnahme: Triamcinolonacetonid, Triamcinolon	10 Tage
intramuskulär	Betamethason, Dexamethason, Methylprednisolon	5 Tage
	Prednisolon, Prednison	10 Tage
	Triamcinolonacetonid	60 Tage
lokale Injektionen (einschließlich periartikulär, intraartikulär, peritendinös, intradendinös)	alle Glucocorticoide	3 Tage
	Ausnahme: Prednisolon, Prednison, Triamcinolonacetonid, Triamcinolonhexacetonid	10 Tage
rektal	alle Glucocorticoide	3 Tage
	Ausnahme: Triamcinolonacetonid, Triamcinolondiacetat	10 Tage
intravenöse Injektionen	alle Glucocorticoide	nicht bekannt

(Quelle: WADA/NADA)

Weitere Informationen finden Sie in der informativischen NADA-Übersetzung [Glucocorticoide und Medizinische Ausnahmegenehmigungen \(TUEs\)](#).

Zeitraum „innerhalb des Wettkampfs“

Sofern die WADA für eine bestimmte Sportart keinen anderen Zeitraum zugelassen hat, ist der Zeitraum „innerhalb des Wettkampfs“ grundsätzlich der Zeitraum kurz vor Mitternacht (um 23:59 Uhr) am Tag vor einem Wettkampf, an dem die Athletin oder der Athlet teilnehmen soll, bis zum Ende dieses Wettkampfs und Beendigung der entsprechenden Dopingkontrollen.

Inhalative Beta-2-Agonisten

Die WADA verbietet weiterhin die Verabreichung aller Beta-2-Agonisten. Ausgenommen hiervon sind:

- › Inhaliertes Salbutamol (höchstens 1.600 Mikrogramm innerhalb 24 Stunden, jedoch nicht mehr als 600 Mikrogramm alle 8 Stunden),
- › inhaliertes Salmeterol (höchstens 200 Mikrogramm innerhalb 24 Stunden, 100 Mikrogramm dürfen die 8 Stunden nicht überschreiten),
- › inhaliertes Formoterol (höchstens 54 Mikrogramm innerhalb von 24 Stunden, jedoch nicht mehr als 36 Mikrogramm alle 12 Stunden) sowie
- › inhaliertes Vilanterol (höchstens 25 Mikrogramm innerhalb von 24 Stunden).

Sollten Sie asthmabelastet sein, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin und informieren Sie sie/ihn über diese Regeln.

Der inhalative Gebrauch der Beta-2-Agonisten Salbutamol, Salmeterol, Formoterol und Vilanterol sowie der inhalative Gebrauch von Glucocorticoiden muss unter oben genannten Bedingungen nicht von der NADA genehmigt werden. Die Anwendung der Substanzen muss bei einer Dopingkontrolle auf dem Dopingkontrollformular angegeben werden! Bitte lesen Sie hierzu auch die Veröffentlichungen der NADA [Asthmamedikamente](#) und den NADA-Flyer [Asthmasprays im Sport](#). Athlet:innen mit beispielsweise Pollenallergien finden [hier](#) Hinweise zur dopingfreien Behandlung.

Cannabinoide im sportlichen Wettkampf weiterhin verboten

Unabhängig vom Inkrafttreten des Gesetzes zur Teillegalisierung von Cannabis, dem [Cannabisesetz](#) (CanG) und nichtsynthetischem Tetrahydrocannabinol (THC), das am 1. April 2024

ANTI-DOPING

WICHTIGE HINWEISE FÜR IHRE INTERNATIONALE WETTKAMPFTEILNAHME



in Kraft trat, weist die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) dringend darauf hin, dass die Einnahme von Cannabinoiden im sportlichen Wettkampf nach den Vorgaben der weltweit gültigen Verbotsliste der Welt Anti-Doping Agentur (WADA) weiterhin verboten ist.

Für Athletinnen und Athleten bedeutet das:

Der Nachweis von Cannabinoiden im Rahmen einer Wettkampfkontrolle stellt weiterhin einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen dar und wird im Sport sanktioniert. Aufgrund der langen Nachweisbarkeit von THC empfiehlt die NADA deshalb für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler ein genereller Verzicht auf Cannabis. Die NADA hat die wichtigsten Informationen auf dem [Infoblatt Cannabis und Hanfprodukte im Sport](#) zusammengestellt.

Infusionen

Zu jeder Zeit verboten sind intravenöse Infusionen von insgesamt mehr als 100 ml innerhalb von 12 Stunden, verabreicht z. B. in einem Sanitätszelt bei Wettkämpfen, in einer ärztlichen Praxis oder in der Praxis einer Heilpraktikerin bzw. eines Heilpraktikers. Unterschieden wird zwischen einer geplanten Therapie und einer Notfalloanwendung. Bitte lesen Sie den NADA-Informationsflyer [Infusionen im Sport](#).

Blut-, Blutplasma- und Thrombozytenspende sowie Stammzellenspende

Die WADA-Verbotsliste 2026 erlaubt alle Spenden von Blut und Blutbestandteilen, auch durch Apherese. Wichtig ist, dass die Spenden in einem akkreditierten Spendezentrum durchgeführt werden müssen. Bei geplanten Spenden, wie z. B. Thrombozyten- oder periphere Stammzellenspenden, setzen Sie sich mit dem NADA-Ressort Medizin der NADA in Verbindung (Telefon: +49 228 812 92-132, E-Mail: medizin@nada.de).

Bitte denken Sie daran, dass jede von Ihnen eingenommene Substanz oder jede angewendete Methode, die Sie in der Woche vor dem Wettkampf eingenommen bzw. angewendet haben, im Falle einer Dopingkontrolle auf dem Kontrollformular angegeben werden muss. Sollten Sie bereits eine TUE der WMA haben, müssen Sie eine Kopie der Genehmigung ebenfalls bei der Wettkampfkontrolle vorlegen.

Alle weiteren wichtigen Informationen sowie Hinweise zum Antragsverfahren einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung finden Sie auf der Verbandsseite von www.leichtathletik.de im Bereich Anti-Doping. Dort können Sie auch den [Anti-Doping-Newsletter](#) kostenlos abonnieren. Er erscheint monatlich mit den neuesten und wichtigsten Informationen rund um das Thema Anti-Doping und sorgt dafür, dass Sie immer auf dem Laufenden sind.

Wir wünschen Ihnen eine gute Trainingsvorbereitung und einen erfolgreichen Wettkampf!

Ihr

Referat Anti-Doping