

## Liste der erlaubten Substanzen der SNBF (gültig ab 1. März 2010)

Vitamine (natürlich und synthetisch hergestellt)	Proteine / Aminosäuren	Fette / Fettsäuren
Vitamin A (Retinol)	Milchprotein (Casein, Lactalbumin, Whey Protein)	Alle pflanzlichen und tierischen Fette und Fettsäuren
Carotinoide; Beta-Carotin, Lutein, Lycopin, Zeaxanthin	Fleisch Protein, Ei-Albumin	EPA, DHA, MCT Öle und Fette
Vitamin D (Calciferol)	Pflanzliche Proteine wie: Soja-, Kartoffel-, Weizen	Konjugierte Linolsäure (CLA)
Vitamin E (Tocopherol)	Colostrum	Glycerin
Vitamin K (Phylloquinon)	Carnosin, Beta-Alanin	Lecithin
Vitamin B1 (Thiamin)	Einzelne Aminosäuren:	Phosphatidylserin
Vitamin B2 (Riboflavin)	L-Isoleucin (BCAA)	
Vitamin B6 (Pyridoxin)	L-Leucin (BCAA)	<b>Pflanzliche Substanzen</b>
Vitamin B12 (Cobalamin), Dibenzozide	L-Valin (BCAA)	Beta Sistolsterol, Gamma Oryzanol, Smilax,
Biotin	L-Lysin	Saw Palmetto, Yohimbe, Tribulus terrestris,
Folsäure	L-Methionin	Chrysin, Guggulsterone, Ginkgo Biloba
Niacin	L-Phenylalanin	Ginseng (Panax Ginseng, Sibirischer Ginseng)
Pantothensäure	L-Threonin	Guarana
Vitamin C (Ascorbinsäure)	L-Tryptophan	Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie:
	L-Arginin	Isoflavone, Phenole, Sulfide, Sterine, Saponine etc.
<b>Mineralstoffe / Spurenelemente (alle Verbindungen)</b>	L-Histidin	Synephrin
Natrium	L-Alanin	Homöopathische Präparate
Kalium	L-Asparaginsäure	
Calcium	L-Cystin	<b>Andere Substanzen</b>
Magnesium	L-Glutamin (Glutaminsäure)	Kreatin (Monohydrat, Pyruvat, Kre-Alkalin)
Chlor	L-Glycin	L-Carnitin
Phosphor	L-Hydroxiprolin	Cholin, Inositol, Vanadyl Sulfat
Schwefel	L-Ornithin	Beta-Hydroxy-Methylbutarat (HMB)
Eisen	L-Prolin	Gamma-Aminobuttersäure (GABA)
Zink	L-Serin	Ornithin Alpha-Ketoglutarat (OKG)
Kupfer	L-Tyrosin	Koffein
Mangan	L-Arginin-L-Aspartat	Coenzym Q10
Chrom, Chromium Piccolinate	L-Taurin	Glycerin, Glycerol
Jod		
Fluorid	<b>Kohlenhydrate (alle Arten)</b>	<b>Fettbinder und Lipasehemmer</b>
Kobalt	Glukose, Fruktose, Galaktose	Litramine, Chitosan, Orlistat und andere
Molybdän	Saccharose, Laktose, Maltose	
Selen	Dextrine, Dextrose, Ribose	<b>Stärkungsmittel</b>
Nickel	Polysaccharide, Stärke, Vitargo	Wie Strath, Vita Buerlecithin, Ginsana etc.

Wende Dich bei Fragen zur Liste der erlaubten Substanzen an Christian Henseler Tel. 079 / 214 42 71 oder per E-Mail ans Sekretariat der SNBF; [cafecity@bluewin.ch](mailto:cafecity@bluewin.ch)  
 Diese Liste wird laufend aktualisiert; die jeweils gültige Version ist im Internet unter [www.natural-bodybuilding.ch](http://www.natural-bodybuilding.ch) zu finden, oder beim SNBF Sekretariat zu beziehen.

- Achtung:**
- Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
  - Die Einnahme eines Supplements liegt immer in der Verantwortung des Athleten!
  - Auch erlaubte Substanzen können in hohen Dosierungen gesundheitliche Probleme verursachen!!!
  - Produkte aus dem Ausland (Internet Bestellungen) bergen ein hohes Risiko von Verunreinigungen. Diese können zu positiven Doping-Test-Resultaten führen!!!

## Liste der verbotenen Substanzen der SNBF (gültig ab 1. März 2010)

### Substanzen und Methoden, deren Einsatz während der letzten 7 Jahre verboten ist

#### Anabolika

1. Anabol androgene Steroide (AAS)
  - a. Exogene AAS (werden natürlich im Körper nicht hergestellt) und andere Wirkstoffe mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlichen biologischen Wirkungen
  - b. Endogene AAS (können vom Körper natürlicherweise hergestellt werden) wie z.B. DHEA, Testosteron
  - c. Und deren Metabolite und Isomere (Prohormone) gemäss Dopingliste des IOC
2. Andere anabole Wirkstoffe schliessen ein, sind aber nicht beschränkt auf:  
Clenbuterol, Tibolon, Zeranol, Zilpaterol

#### Peptidhormone, Wachstumsfaktoren und verwandte Wirkstoffe (eingeschlossen andere Wirkstoffe mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlichen biologischen Wirkungen sowie ihre Releasingfaktoren)

1. Wirkstoffe, die die Erythropoese stimulieren (z.B. Erythropoetin (EPO), Darbepoieting (dEPO) und andere
2. Choriongonadotropin (CG) und luteiniserendes Hormon (LH) nur für Männer verboten
3. Insulin
4. Corticotropine
5. Wachstumshormon (HGH), insulinähnliche Wachstumsfaktoren (z. B. IGF-1), Mechano-Wachstumsfaktoren (MGF's), von Blutplättchen abstammende Wachstumsfaktoren (PDGF), fibroblastische Wachstumsfaktoren (FGF), endothel-vaskuläre Wachstumsfaktoren (VEGF), hepatozytische Wachstumsfaktoren (HGF), wie auch alle anderen Wachstumsfaktoren, die in Muskeln, Sehnen oder Bändern die Proteinsynthese/Proteinabbau, die Gefässbildung, die Energienutzung, die Regenerationskapazität oder den Wechsel des Fasertyps beeinflussen.
6. Von Blutplättchen stammende Präparate, die intramuskulär verabreicht werden  
Ausnahme für Frauen: Ovulationshemmer (Anti-Baby-Pille)

#### Beta-2-Antagonisten

1. Alle Beta-2-Antagonisten, einschliesslich Ihrer optischen D- und L-Isomere, sind verboten

#### Hormonantagonisten und -modulatoren

1. Aromatasehemmer
2. Selektive Modulatoren der Östrogenrezeptoren
3. andere Antiöstrogene Wirkstoffe
4. Wirkstoffe, die die Funktion von Myostatin verändern

#### Blutdoping

1. Verabreichung von Blut, roten Blutkörperchen, Plasma oder andere Blutbestandteilen zur Leistungssteigerung, ist verboten

#### Gendoping

1. Die nicht medizinisch indizierte Verwendung von Zellen, Genen, Bestandteilen von Genen oder der Modulation der Genexpression, ist verboten

**Sperrung bei Verstoss gegen diese Regelung = 7 Jahre!**

## **Substanzen und Methoden, deren Einsatz während vier Monaten vor der Wettkampfteilnahme verboten ist**

### **Diuretika und andere maskierende Wirkstoffe (und andere Wirkstoffe mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlichen biologischen Wirkungen)**

1. Maskierende Wirkstoffe sind verboten.
2. Diuretika sind verboten: alle chemischen und/oder rezeptpflichtigen Präparate ausser Drosipiron, Pamabrom

### **Stimulanzien**

Mittel zur Beschleunigung des Stoffwechsels, wie Amphetamine, Kokain, Ephedrin, **Pseudoephedrin (NEU = VERBOTEN)**, Methylephedrin, Ma Huang (Ephedra) ect. und andere Wirkstoffe mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlicher chemischer Wirkung.

**Erlaubt sind: Bupropion, Koffein, Phenylephedrin, Phenylpropanolamin, Pipradrol, Synephrin.**

### **Glukokortikoide**

Alle Glukokortikoide bei oraler, rektaler, intravenöser oder intramuskulärer Anwendung

### **Öl Injektionen**

Injektion von ölhaltigen Substanzen zwecks Volumenvergrößerung in die Muskulatur

## **Sperrung bei Verstoss gegen diese Regelung = 2 Jahre!**

### **Spezielle Regelungen**

#### **Generell verboten:**

Alle Implantate mit Ausnahme von Brustimplantaten bei Frauen

#### **Chemische und physikalische Manipulationen, Verweigerung des Dopingtests**

Pharmakologische, chemische und physikalische Manipulationen, mit dem Ziel, die Dopingtests zu manipulieren

#### **Am Wettkampftag verboten**

##### **Narkotika**

z.B. Diamorphin (Heroin), Methadon, Morphin

##### **Cannabinoide**

z.B. Haschisch, Marihuana

Jeglicher Konsum von legalen oder illegalen Drogen mit Ausnahme von: Nikotin, Alkohol bis 30 g pro Tag,

### **Sperrung bei Verstoss gegen diese Regelung:**

Implantate:	bis zu deren Entfernung
Manipulation/Verweigerung des Dopingtests:	7 Jahre
Am Wettkampftag verboten:	Ausschluss vom Wettkampf

## Spezielle Weisungen

Werden verbotene Substanzen oder Methoden aus medizinisch indizierten Gründen verwendet, muss dies am Dopingtest durch ein ärztliches Zeugnis belegt werden.

Die offizielle Dopingliste des IOC, welche die Grundlage für die Dopingliste der SNBF bildet, kann im Internet unter [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch) heruntergeladen werden.

Ebenfalls findest Du auf der gleichen Homepage eine Liste der erlaubten Medikamente. Vier Monate vor dem Wettkampf dürfen nur diese Medikamente eingenommen werden, um Krankheiten zu behandeln. **Ausnahmen nur auf ärztliche Verordnung mit Zeugnis.**

Bei Fragen zu dieser Liste wende Dich bitte an Christian Henseler Tel. 079 / 214 42 71 oder per E-Mail an das Sekretariat der SNBF; [cafecity@bluewin.ch](mailto:cafecity@bluewin.ch)