

Liste der erlaubten Substanzen der SNBF (gültig ab 1. März 2017)

Vitamine (natürlich + synthetisch hergestellt)	Proteine / Aminosäuren	Fette / Fettsäuren
Vitamin A (Retinol)	Milchprotein (Casein, Lactalbumin, Whey)	Alle pflanzlichen und tierischen Fettsäuren
Beta-Carotin, Lutein, Lycopin, Zeaxanthin	Fleisch Protein, Ei-Albumin	EPA, DHA, MCT Öle und Fette
Vitamin D (Calciferol)	Pflanzliche Proteine: 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)	Pflanzliche Substanzen
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: Sterine
	L-Arginin	Isoflavone, Phenole, Sulfide, Saponine etc.
Mineralstoffe / Spurenelemente	L-Histidin	Synephrin, Bitterorangenextrakte
Natrium	L-Alanin	Homöopathische Präparate
Kalium	L-Asparaginsäure	
Calcium	L-Cystin	Andere Substanzen
Magnesium	L-Glutamin (Glutaminsäure)	Kreatin (Monohydrat, Pyruvat, Kre-Alkalin)
Chlor	L-Glycin	L-Carnitin
Phosphor	L-Hydroxyprolin	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	Kohlenhydrate (alle Arten)	Fettbinder / Kohlenhydratblocker
Kobalt	Glukose, Fruktose, Galaktose	Litramine, Chitosan, Orlistat etc.
Molybdän	Saccharose, Laktose, Maltose	
Selen	Dextrine, Dextrose, Ribose	Stärkungsmittel
Nickel	Polysaccharide, Stärke, Vitargo	Wie Strath, Vita Buerlecithin, Ginsana etc.

Fragen zur Liste der erlaubten Substanzen an Christian Henseler; [best-nutrition\(at\)bluewin.ch](mailto:best-nutrition(at)bluewin.ch)

Diese Liste wird laufend aktualisiert; die jeweils gültige Version ist im Internet unter www.snbf.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 2017)

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

Anabole Steroide

Alle anabolen/androgenen Steroide, Vorstufen und Metaboliten.

Diese umfassen unter anderem (keine abschliessende Aufzählung): Boldenon, Dichlormethyltestosteron, Fluxomethylsteron, Mesterolone, Methandienon, Methyltestosteron, Nandrolon, Oxandrolon, Oxymetholon, Stanozolol, Testosteron und alle davon abgeleiteten Derivate.

Gängige Trivialnamen der aufgeführten Substanzen sind Anabol Tablets, Dianabol, D-bol, Primobolan, Turinabol, Deca Durabolin, Halotestin, Proviron, Winstrol, etc.

Testosteron

Testosteron ist in jeglicher Form und in jeder Darreichungsform (Injektion, Pflaster, Gel) verboten.

Dies gilt auch, wenn eine ärztliche Verschreibung vorliegt (z.B. bei Hormonersatztherapie).

Testosteron/Epitestosteron-Verhältnis

Der Testosteron / Epitestosteron Ratio (T/E-Ratio) wird verwendet, um die exogene Zufuhr von Testosteron oder dessen Vorstufen nachzuweisen.

Eine T/E-Ration von grösser als 6/1 wird immer als positiver Befund gewertet, ungeachtet des Grundes.

Wachstumshormone und Wachstumsfaktoren

wie z.B. HGH, HCG, GHB, Somatropin und sämtliche damit verwandte oder davon abgeleitete Formen sind verboten. Dies gilt für jede Darreichungsform.

Andere Hormone, Prohormone, Metaboliten und Derivate

Die Anwendung jeglicher Form von anabolen Hormonen und deren Derivaten in jeglicher Darreichungsform zur Leistungssteigerung ist untersagt. Liegen medizinische Indikationen vor, wird jeder Fall einzeln analysiert und beurteilt (z.B. bei Verwendung von Insulin bei Diabetes). Diese Stoffklasse umfasst:

- Insulin-like growth factor 1 (IGF1)
- Wirkstoffe, die die Erythropoese stimulieren (z.B. Erythropoetin (EPO), Darbepoietin (dEPO))
- Insulin (**Neu seit 2016 auch Mimetika und Meldonium (Mildronat)**)
- Kortikotropine
- Alle körpereigenen Hormonvorstufen (Prohormone), wie Androstenedion, 19-Norandrostenedion, Androstenediol, 5-AD, 5-Etioallocholen-3b,7b,17b-triol, etc.
- Als fettverbrennende Substanzen angebotene Prohormonderivate, wie beispielsweise A7D, A7E.
- **NEU seit 1. Juli 2016 verboten sind:**
SARMs (selektive Androgen Rezeptor Modulatoren wie Andarine, Ostarine, Tibolone, Zeranol)
- **SERMs (selektive Oestrogen Rezeptor Modulatoren wie Raloxifene, Tamoxifen, Toremifene)**
- **5 AT**
- **DHEA in allen Formen und Derivaten, auch 7-keto-DHEA und 7-beta-OH-DHEA.**
- Schilddrüsenhormone
- Clenbuterol und Beta-2-Antagonisten
- Aromatasehemmer und selektive Modulatoren von Östrogenrezeptoren
- Nicht verboten ist die Einnahme von Melatonin zur Förderung der Schlafqualität und von Melanotan

Blutdoping und Gendoping

Die Verabreichung von Blutkörperchen, Plasma oder anderen Blutbestandteilen zur Leistungssteigerung ist untersagt. Die nicht medizinisch indizierte Verwendung von Zellen, Genen, Bestandteilen von Genen oder der Modulation der Genexpression, ist verboten

Substanzen und Methoden, deren Einsatz während sechs Monaten vor dem Wettkampf verboten sind

Verschreibungspflichtige Diuretika und alle verschreibungspflichtigen Medikamente zum Gewichtsverlust. Dies gilt auch, wenn eine ärztliche Verschreibung vorliegt.

Stimulanzien

- Speed, Ephedrin, Ephedra, Kokain, Pseudoephedrin, Amphetamine, Modafinil
- DMAA, 1,3-Dimethylamylamin und Geranium und alle verwandten Substanzen
- Fettverbrennende Prohormon-Derivate
- Erlaubt ist die Einnahme von DMAE und **Neu von Clonidin**

Glukokortikoide

Öl-Injektionen

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 Testresultate zu manipulieren
- Verweigerung, bzw. Nichterscheinen zur polygraphischen Untersuchung
- Verweigerung, bzw. Nichterscheinen zum Urintest

Vier Wochen vor dem Wettkampf verboten sind:

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

Zu beachten

Werden verbotene Substanzen aus medizinisch indizierten Gründen verwendet, muss dies am Dopingtest durch ein ärztliches Zeugnis belegt und dem Tester und dem anwesenden SNBF-Funktionär mitgeteilt werden.

Die Verwendung rezeptpflichtiger Medikamente muss in jedem Fall durch ein ärztliches Zeugnis mit Angabe der Dosierung und der Indikation belegt werden

Einzelne Substanzen sind auch bei ärztlicher Verordnung strikte verboten.

Die Dopingkommission der SNBF entscheidet in diesem Fall über die Teilnahme des Athleten.

Die offizielle Dopingliste des IOC, welche die Grundlage für die Dopingliste der SNBF bildet, kann im Internet unter www.antidoping.ch heruntergeladen werden.

Ebenfalls findest Du auf der gleichen Homepage eine Liste der erlaubten Medikamente. Sechs 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; [best-nutrition\(at\)bluewin.ch](mailto:best-nutrition(at)bluewin.ch)