

## Liste der erlaubten Substanzen der SNBF (gültig ab 1. Februar 2022)

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)	Pflanzliche Substanzen
Vitamin B6 (Pyridoxin)	L-Leucin (BCAA)	Beta Sistrosterol, Gamma Oryzanol, Smilax,
Vitamin B12 (Cobalamin), Dibencozide	L-Valin (BCAA)	Saw Palmetto, Yohimbe, Tribulus terrestris,
Biotin	L-Lysin	Chrysin, Guggulsterone, Ginkgo Biloba
Folsäure	L-Methionin	Ginseng (Panax Ginseng, Sibirischer Ginseng)
Niacin	L-Phenylalanin	Guarana
Pantothensäure	L-Threonin	Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie: Sterine
Vitamin C (Ascorbinsäure)	L-Tryptophan	Isoflavone, Phenole, Sulfide, Saponine etc.
Mineralstoffe / Spurenelemente	L-Arginin	Synephrin, Bitterorangenextrakte, Pipradrol
Natrium	L-Histidin	
Kalium	L-Alanin	Andere Substanzen
Calcium	L-Asparaginsäure	Kreatin (Monohydrat, Pyruvat, Kre-Alkalin)
Magnesium	L-Cystin	L-Carnitin
Chlor	L-Glutamin (Glutaminsäure)	Cholin, Inositol, Vanadyl Sulfat
Phosphor	L-Glycin	Beta-Hydroxy-Methylbutarat (HMB)
Schwefel	L-Hydroxiprolin	Gamma-Aminobuttersäure (GABA)
Eisen	L-Ornithin	Ornithin Alpha-Ketoglutarat (OKG)
Zink	L-Prolin	Coenzym Q10
Kupfer	L-Serin	Glycerol, DMAE, Melatonin
Mangan	L-Tyrosin	Natürliche Entwässerungsmittel wie Löwen-
Chrom, Chromium Piccolinate	L-Arginin-L-Aspartat	Zahn (Dandelion) Brennessel, Spargelextrakt
Jod	L-Taurin	Nieren- und Blasentees
Fluorid	Kohlenhydrate (alle Arten)	CBD Produkte ohne THC Gehalt
Kobalt	Glukose, Fruktose, Galaktose	Fettbinder / Kohlenhydratblocker
Molybdän	Saccharose, Laktose, Maltose	Litramine, Chitosan, etc.
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](http://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. Februar 2022)

## Substanzen und Methoden, deren Einsatz während der letzten 10 Jahre verboten ist

Jegliche pharmakologisch wirksame Substanz, die in den folgenden Abschnitten der Dopingliste nicht aufgeführt wird und derzeit nicht durch eine staatliche Gesundheitsbehörde für die therapeutische Anwendung beim Menschen zugelassen ist (z.B. Arzneimittel aus präklinischen oder klinischen Entwicklungen bzw. zurückgezogene Arzneimittel, Designer-Drogen, nur für den Veterinärbereich zugelassene Substanzen), ist jederzeit verboten.

### **Anabole Steroide**

Alle anabolen/androgenen Steroide, Vorstufen, Isomere und Metaboliten.

1-Androstendiol, 1-Androstendion, 1-Androsteron, 1-Testosteron, 4-Hydroxytestosteron, Bolandiol, Bolasteron, Calusteron, Clostebol, Danazol, Dehydrochlormethyltestosteron, Desoxymethyltestosteron, Drostanolon, Ethylestrenol, Fluoxymesteron, Formebolon, Furazabol, Gestrinon, Mestanolon, Mesterolol, Metandienon, Metenolon, Methandriol, Merthasteron, Methylidienolon, Methyl-1-testosteron, Methylnortestosteron, Methyltestosteron, Metribolon, Miboleron, Norboleton, Norclostebol, Norethandrolon, Oxabolon, Oxandrolon, Oxymesteron, Oxymetholon, Prostanazol, Quinbolon, Stanozolol, Stenbolon, Tetrahydrogestrinon, Trenbolon. 19-Norandrostendiol, 19-Norandrostendion, Androstanolon, Anrostendiol, Androstendion, Boldenon, Boldion, Nandrolon, Prasteron (DHEA und alle DHEA Metaboliten, seit Juli 2016 verboten), Testosteron, Epitestosteron.

Und andere Substanzen mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlichen biologischen Wirkungen.

Gängige Trivialnamen der aufgeführten Substanzen sind Anabol Tablets, Anavar, 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**

Wachstumshormon (GH) seine Fragmente und seine Releasingfaktoren, Wachstumsfaktoren und Modulatoren der Wachstumsfaktoren wie PDGF, FGF HGF, Insulin-like growth factor 1 (IGF1) MGF 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:

- Wirkstoffe, die die Erythropoese stimulieren (z.B. Erythropoetin (EPO), Darbepoetin (dEPO), Hypoxie-induzierbarer Faktor (HIF) aktivierende Substanzen wie Arbon, Cobal, Molidustat, Xenon, GATA Inhibitoren z.B. K-11706, Inhibitoren des Transformierenden Wachstumsfaktors beta, Angeborener-Reparatur-Rezeptor Agonisten
- Peptidhormone und Hormon-Modulatoren wie Choriongonadotropin (CG) und Luteinisierendes Hormon (LH), Corticotropine und ihre Releasingfaktoren
- Beta-2-Antagonisten wie Fenoterol, Formoterol, Higenamin, Indacaterol, Olodaterol, Procaterol, Reproterol, Salbutamol, Salmeterol, Terbutalin, Tulobuterol, Vilanterol in einer Dosierung über 25 Mikrogramm pro 24 Stunden.
- Hormon- und Stoffwechsel-Modulatoren: Aromatasehemmer, SARMs (selektive Androgen Rezeptor Modulatoren wie Andarine, Ostarine, Tibolone, Zeranol), SERMs (selektive Östrogen Rezeptor Modulatoren wie Raloxifene, Tamoxifen, Toremifene), Antiöstrogene Substanzen wie Clomifen, Cyclofenil, Fulvestrant, Myostatinhemmer, Stoffwechselmodulatoren
- Meldonium und Trimedazidin
- Insulin
- Alle körpereigenen Hormonvorstufen (Prohormone), wie Androstenedion, 19-Norandrostenedion, Androstenediol, 5-AD, 5-Etioallocholen-3b,7b,17b-triol, etc.
- Schilddrüsenhormone
- Clenbuterol, GHB
- BPC-157, Osilodrostat

### **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 drei Monaten vor dem Wettkampf verboten sind**

#### **Alle verschreibungspflichtigen Diuretika (Entwässerungsmittel)**

und alle verschreibungspflichtigen Medikamente zum Gewichtsverlust wie Orlistat.

#### **Stimulanzien**

- Wie Speed, Ephedrin, Ephedra, Kokain, Pseudoephedrin, Sibutramin, Amphetamine, Modafinil, Methylen-dioxymethamphetamin (MDMA)
- DMAA, 1,3-Dimethylamylamin und Geranium und alle verwandten Substanzen
- Fettverbrennende Prohormon-Derivate wie 6 OXO, A7D, A7E

**Glukokortikoide;** Verwendung nur gegen ärztliches Rezept in der angegebenen Dosierung

### **Spezielle Regelungen**

#### **Generell verboten:**

Alle Implantate mit Ausnahme von Brustimplantaten bei Frauen, Öl-Injektionen (Synthol)

#### **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

#### **24 Stunden vor der polygrafischen Untersuchung (Dopingtest) verboten sind:**

- **Narkotika:** z.B. Diamorphin (Heroin), Methadon, Morphin
- **Cannabinoide (THC):** z.B. Haschisch, Marihuana

### **Zu beachten**

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

Werden verbotene Substanzen aus medizinisch indizierten Gründen verwendet, muss dies der Dopingkommission der SNBF unter Beilage eines ärztlichen Zeugnisses mitgeteilt werden. Die Dopingkommission der SNBF entscheidet fallspezifisch, ob eine Wettkampfteilnahme möglich ist.

#### **Einzelne Substanzen sind auch bei ärztlicher Verordnung strikte verboten.**

Eine Wettkampfteilnahme ist in diesem Fall nicht möglich.

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

Ebenfalls findest Du auf der gleichen Homepage eine Liste der erlaubten Medikamente. Drei 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)