Name: _____ Klasse: _____

„Doping“ im Alltag?

Als **Nahrungsergänzungsmittel** werden Produkte bezeichnet, die sich in ihrer Wirkung zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln befinden. Das Landesrecht bzw. EU-Recht definiert die Zugehörigkeit eines Produktes zu dieser Produktgruppe. Die Bestimmungen der Länder unterscheiden sich zum Teil erheblich.

Unter **Doping** versteht man die Anwendung unerlaubter medizinischer Methoden und die Einnahme verbotener Substanzen zur Leistungssteigerung im kommerzialisierten Hochleistungssport. Eine Dopingliste mit genau aufgeführten und beschriebenen Wirkstoffen und Vorgehensweisen definiert, was unter Doping zu verstehen ist. Leistungssteigerung im Alltag wird gemeinhin nicht als Doping bezeichnet.

1. Gruppenarbeit:

a) Bildet Gruppen aus drei Personen und recherchiert im Internet:

- Welche Gesetze und Verordnungen schützen die Verbraucher in Deutschland im Hinblick auf die Produktgruppe der Nahrungsergänzungsmittel?
- Wie ist nach EU-Recht ein Nahrungsergänzungsmittel definiert? Welche Unterschiede gibt es zum Beispiel zu den USA?
- Was macht ein Nahrungsergänzungsmittel auf dem deutschen Markt zu einem illegalen Produkt?
- Was für eine Funktion haben Nahrungsergänzungsmittel, welche Funktion haben Dopingmittel? Worin unterscheiden sie sich? Was sollen sie bewirken?
- Aus welchen Inhaltsstoffen sind Dopingmittel zusammengesetzt?
- Wie teuer sind diese Mittel?
- Welche Gefahren und Risiken gibt es beim Doping?

Fasst eure Ergebnisse in Stichworten zusammen.

b) Diskutiert in eurer Gruppe :

- Welche Gründe gibt es für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?
- Welche Gründe gibt es für die Einnahme von Dopingmitteln zur Leistungssteigerung im Sport?
- Nennt aktuelle Beispiele berühmter Sportprofis, die durch Doping in die Medien geraten sind!
- Bewertet das Doping berühmter Sportler aus verschiedenen Blickwinkeln:
  - Welche Bedeutung hat es für den Sportler selbst?
  - Welche Bedeutung hat es für das Ansehen des Sportes?
  - Welche Wirkung hat es auf Kinder und Jugendliche, für die Profisportler häufig Vorbilder sind?
- Welche eigene Meinung hast du vom Doping?
- Fasst eure Ergebnisse in Stichworten zusammen und präsentiert sie den anderen Gruppen.

2. Hast du selbst schon einmal Nahrungsergänzungsmittel genommen? Wenn ja, was waren das für Produkte und wofür hast du sie genommen? Hat sich die versprochene Wirkung eingestellt?

© FWU Institut für Film und Bild / aid infodienst

Name: _____ Klasse: _____

3a) Der Begriff „Doping“ wird im engen Sinne zwar für die Leistungssteigerung im Sport verwendet, doch nicht nur Sportler dopen sich. Auch für die Leistungssteigerung im Alltag, für Fitness in Schule, Beruf und Freizeit verwenden Menschen Mittel zur Leistungssteigerung.
Beantwortet anonym folgende Fragen, zählt die Antworten aus und notiert:

- Isst und trinkst du anders, wenn eine schwierige Klassenarbeit bevorsteht?
- Nimmst du manchmal etwas ein, zum Beispiel für eine bessere Konzentration?
- Machst du dich für Partys fit? Wenn ja: wie machst du das (Stichworte)?
- Gibt es regelmäßig Situationen, in denen du die Müdigkeit mit Getränken oder Lebensmitteln zu überwinden versuchst?

b) Wertet die Auszählung aus und diskutiert die Ergebnisse der Klasse.

c) Welche „legalen“ Mittel zur Leistungssteigerung im weiteren Sinne kennst du? Zähle auf und beschreibe die Wirkung!

d) Sammelt gesundheitsförderliche Alternativen zu den in c) beschriebenen Wirkungen.

e) Der Körper produziert auch körpereigene Stoffe, die die Stimmung heben und die Leistung steigern helfen. Vielleicht wisst ihr schon, in welchen Situationen es dazu kommt. Recherchiert dazu.

© FWU Institut für Film und Bild / aid infodienst