

**Anmeldung:**

Sportklinik Hellersen  
Abt. Sportmedizin  
Paulmannshöher Str. 17 • 58515 Lüdenscheid  
Jan Schiltz  
Tel.-Nr. (02351) 945-2285; Fax –2283  
E-Mail: schiltz@hellersen.de

Bitte melden Sie sich **bis zum 23.11.2007** mit beiliegendem Antwortschreiben oder per e-mail an (limitierte Teilnehmerzahl).

Die Teilnahme ist kostenlos.

**Internetportal:** [www.dopingfreier-sport.de](http://www.dopingfreier-sport.de)

**Nächster Termin:** 19. April 2008 (geplant)

**Veranstaltungsort:**

Sportklinik Hellersen  
Paulmannshöher Str. 17 • 58515 Lüdenscheid  
Während der Veranstaltung Tel.-Nr. 02351 / 945-0

**Anreisehinweis:**

A 45 - Ausfahrt Lüdenscheid-Süd  
Herscheider Landstr. – Richtung Lüdenscheid – im Kreisverkehr geradeaus –  
nach der 2. Ampel rechts Richtung Krankenhäuser (Paulmannshöher Str.)  
1. Straße links – Sportklinik

**Wir danken folgenden Kooperationspartnern für die freundliche Unterstützung bei der Veranstaltung:**



## *Seminar: Ernährung und Medikamente im Sport*

*Sportklinik Hellersen, Lüdenscheid  
08. Dezember 2007*

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Das Jahr 2007 wird uns als Doping-Jahr des Radsports in Erinnerung bleiben. Doping-Geständnisse von Radprofis und ihrer Ärzte, positive Kontrollen bei der Tour de France, anhaltende Verdächtigungen gegenüber mehreren Profis, der Ausstieg von ARD/ZDF aus der Live-Berichterstattung über die größte Radsportveranstaltung der Welt. „100% against Doping“ heißt die ins Leben gerufene Initiative des Radsport Weltverbandes UCI. Intelligente Kontrollen, Blutprofile und DNA-Untersuchungen sollen bei Profi's durchgeführt werden.

Was geschieht im Jugendbereich? Kontrollen sind sicher wirksam, im Jugendbereich im notwendigen Umfang aus finanziellen Gründen aber nicht durchzuführen. Von 2003 bis 2006 wurden in NRW mit dem Anti-Doping-Projekt FALSCHER EINWURF die Grundlagen zur Doping-Prävention beim jugendlichen Sportler geschaffen. Ausgehend von einer Befragung bei D-Kader-Sportlern im Untersuchungszentrum Hellersen müssen Betreuer, Trainer und insbesondere die Eltern in Präventivmaßnahmen eingeschlossen sein, da sie erste Ansprechpartner des jugendlichen Sportlers sind. Training ist die wichtigste Grundlage guter sportlicher Leistungen, sportgerechte Ernährung ein weiterer Baustein, Nahrungsergänzungsmittel können Türöffner zum Doping werden, Medikamente der Hausapotheke schon einen positiven Dopingbefund verursachen.

Die Sportklinik Hellersen und LSB/Sporthilfe NRW stellen sich dem Anti-Doping-Kampf und gestalten den Seminartag im Dezember mit qualifizierten Referenten der Sporthochschule Köln, der Präventions-AG der NADA und der Sportklinik Hellersen.

Wir laden Eltern, Betreuer, Trainer, Sportler und Interessierte recht herzlich zu dieser kostenfreien Veranstaltung in die Sportklinik ein.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Dr. med. Ernst Jakob  
Chefarzt Abt. SportMedizin Hellersen

Jan Schiltz  
Dipl.-Sportlehrer

**Termin: Samstag 08.12.2007; 9:00 - 15:00 Uhr**

### Programmübersicht:

Zeit	Thema	Referent
08:30-09:00	Anmeldung und Begrüßung	
09:00-09:45	Die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit im Jugendalter aus sportmedizinischer Sicht	Dr. med. Ernst Jakob (Chefarzt Sportmedizin Hellersen / Olympiarzt)
09:45-10:30	Wann welches Medikament - Was Sportler zu beachten haben!	Dr. med. Ulrich Schneider (Sportmedizin Hellersen / Olympiarzt)
10:30-10:45	<i>Kaffeepause</i>	
10:45-11:30	Grundsätze sportgerechter Ernährung	Sandra Kocksch (Dipl.-Oecotrophologin FH)
11:30-12:15	Nahrungsergänzungsmittel im Sport – zwingend notwendig oder absolut überflüssig ?	Astrid M. Offer (Ärztin & Dipl.-Sportlehrerin)
12:15-13:00	<i>Mittagspause / Infostand</i>	
13:00-13:45	Gibt es bei Jugendlichen überhaupt ein Dopingproblem ?	Michael Sauer (Dipl.-Sportlehrer / Doping-Analyselabor Köln)
13:45-14:30	Ablauf einer Dopingkontrolle, Erfahrungen aus der Praxis	Doris Osterhoff (Doping-Kontrolleurin)
14:30-15:00	Abschlussdiskussion	