



## Informationsblatt Kölner Liste

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Trainerinnen und Trainer, wir möchten Euch im Folgenden über die Kölner Liste informieren. Die Kölner Liste ist eine Liste von Nahrungsergänzungsmitteln mit minimiertem Dopingrisiko. Es handelt sich hierbei um eine Service-Plattform, die der Olympiastützpunkt Köln-Bonn-Leverkusen unter den Adressen [www.osp-koeln.de](http://www.osp-koeln.de) und [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com) Spitzensportlern und Herstellern zur Verfügung stellt. Wir sehen diese Dienstleistung im Zuge unserer Überzeugung, für Höchstleistungen auf fairer und humaner Basis einzutreten und vor allem um Euch vor unberechtigten Dopingvorwürfen zu schützen.

Es sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Kölner Liste keine Empfehlung an Sportler beinhaltet, ein Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen. Unser Interesse liegt ausschließlich im Bereich der Aufklärung! Die Sinnhaftigkeit des Einsatzes der verschiedenen Produkte muss jeweils auf das einzelne Produkt und Individuum bezogen geprüft werden.

### Situation

Eine internationale vom IOC geförderte Studie des Instituts für Biochemie an der Deutschen Sporthochschule Köln hat gezeigt, dass etwa 15 Prozent der in 13 verschiedenen Ländern erworbenen Nahrungsergänzungsmittel Anabolika (hauptsächlich Prohormone) enthielten, die nicht auf der Packung angegeben waren. In Deutschland enthielten ca. 11 Prozent der getesteten Nahrungsergänzungsmittel verbotene Anabolika. Bei den Anabolika handelt es sich wahrscheinlich um Verunreinigungen, die keinen Dopingeffekt haben, aber unabsichtlich zu positiven Dopingbefunden führen können.

Für Euch Athleten ist dies eine untragbare Situation, da Ihr durch fehlende bzw. unzureichende Informationen über einzelne Produkte das Risiko der Aufnahme von Dopingsubstanzen nicht bzw. kaum einschätzen könnt, selbst jedoch die Konsequenzen dafür übernehmen müsst. Fatal ist es dann, wenn Ihr unverschuldet in Misskredit geratet und Eure sportliche Karriere hierdurch gefährdet wird.

### Ziel der Kölner Liste

Die Kölner Liste bietet Spitzensportlern eine Auflistung von Nahrungsergänzungsmitteln mit minimiertem Dopingrisiko.

Die Veröffentlichung eines Produktes auf der Kölner Liste bedeutet nicht, dass ein Produkt grundsätzlich frei von Prohormonen bzw. Anabolika oder Stimulanzien ist. Es bedeutet lediglich, dass das Dopingrisiko minimiert ist. Die Einschätzung des Dopingrisikos liegt beim Sportler selbst. Die Kölner Liste bietet jedoch für die Einschätzung folgende informativen Inhalte:



**a) Laboranalysen einzelner Chargen am Zentrum für präventive Dopingforschung der DSHS Köln**

Die Analyse einzelner Produkt-Chargen liefert punktuelle Ergebnisse. Untersucht werden können die Produkte auf Prohormone bzw. Anabolika und Stimulanzen. Die Untersuchungsergebnisse beziehen sich immer nur auf die jeweilige Charge. Eine Charge ist eine Größenordnung, die viele Verpackungseinheiten umfasst. Die Zugehörigkeit eines Produktes zu einer entsprechenden Charge ist über die Chargen-Nummer gekennzeichnet. Diese befindet sich auf dem Produkt. Zur Orientierung werden die Chargennummer sowie das Mindesthaltbarkeitsdatum in der Kölner Liste mit veröffentlicht.

**b) Freiwillige Selbstauskunft des Herstellers**

Die Selbstauskunft soll den Sportlern eine Orientierung über die Möglichkeit einer Kontamination im Herstellungs-, Verarbeitungs- und Vertriebsprozess geben. Die hier veröffentlichten Angaben sind von Seiten des OSP nicht verifiziert, wurden jedoch von einem Ansprechpartner des Unternehmens durch Unterschrift bestätigt.

**c) Bemerkungen des Herstellers**

Die Bemerkungen der Hersteller wurden ebenfalls von Seiten des OSP nicht verifiziert, sind jedoch durch Unterschrift eines Ansprechpartners des Unternehmens bestätigt.

Wir möchten die Kölner Liste permanent verbessern. Für Anregungen an die Adresse [info@koelnerliste.com](mailto:info@koelnerliste.com) sind wir jederzeit dankbar.

Bei weiteren Fragen zur Kölner Liste bitte wenden an:

Dr. Oliver Heine, Wissenschaftlicher Koordinator des OSP Köln-Bonn-Leverkusen  
e-mail: [heine@osp-koeln.de](mailto:heine@osp-koeln.de)

Mit sportlichen Grüßen aus Köln

Michael Scharf

Leiter Olympiastützpunkt Köln-Bonn-Leverkusen