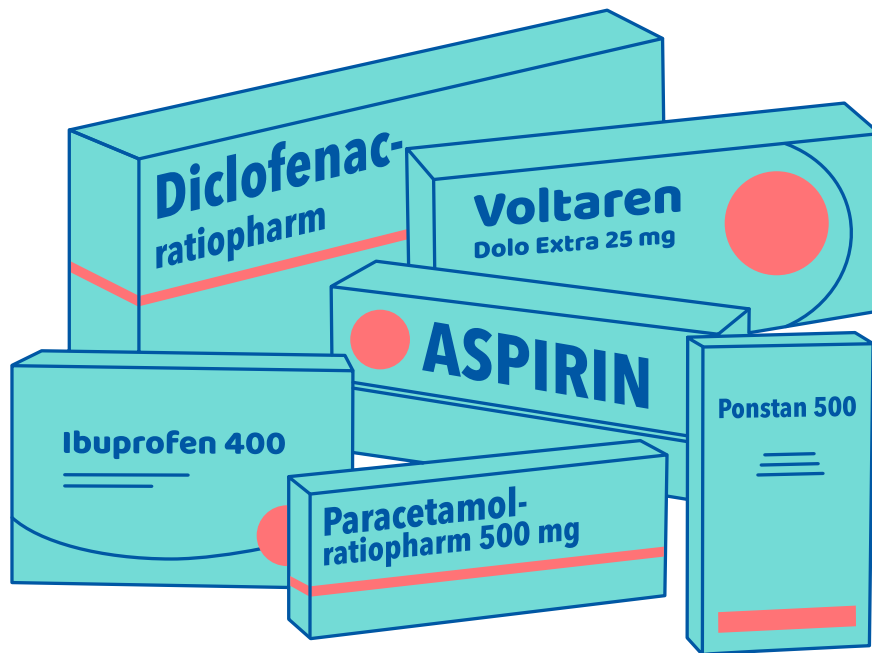


Schmerzmittel und Sport – die Risiken



Wer Schmerzen hat, kann keine sportlichen Bestleistungen abrufen. In der Praxis zeigt sich, dass immer mehr Leistungs- und Breitensportlerinnen und -sportler deswegen schmerzstillende oder schmerzlindernde Medikamente wie z.B. Paracetamol, Diclofenac, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure (Aspirin®) schlucken. Und dies nicht erst, wenn Schmerzen auftreten, sondern häufig schon vorbeugend. Doch selbst die Einnahme von rezeptfrei erhältlichen Schmerzmitteln ist nicht ohne Risiko und kann vor allem bei starker körperlicher Belastung fatale Folgen haben.

Medikamentenmissbrauch im Sport wird hauptsächlich im Zusammenhang mit Doping im Spitzensport thematisiert. Die Situation eines durch «sportliche Ambitionen» initiierten Medikamentenmissbrauchs im Breitensport bleibt hingegen weitgehend unerwähnt und in vielerlei Hinsicht komplett unbeachtet. Da es im wettkampforientierten Breitensport sowie im Freizeitsport jenseits des offiziellen Wettkampfsystems in der Regel keine Dopingkontrollen gibt, ist die Intransparenz in Bezug auf einen sportbedingten Medikamentenmissbrauch in diesem Bereich besonders hoch.

Einige Beispiele aus der Praxis

«Vor jedem Training ein Voltaren® (Diclofenac), an den Spieltagen zwei – und manchmal auch mehr», so ein Fussballer. Aber nicht nur Fussballer, sondern auch andere Wettkampf- und Breitensportlerinnen und -sportler berichten, dass intensives Training ohne die regelmässige Einnahme von Schmerzmitteln (meist Ibuprofen, manchmal auch Diclofenac, gelegentlich Acetylsalicylsäure/Aspirin®) kaum möglich sei.

Diese Substanzen werden mit einer Selbstverständlichkeit geschluckt, als würde man einen Kaffee trinken. Vor einer zehnstündigen Bergtour wird etwa eine Dosis von 600 Milligramm Ibuprofen eingenommen, damit sie ohne Muskelschmerzen bewältigt werden kann.

Bei einem jungen Mann kam es nach einer langen Fahrradtour zu einer Nierenblutung – er hatte vor der Abfahrt Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein eingenommen. Eine Langstreckenläuferin kam nach dem Konsum von 2,4 Gramm Ibuprofen mit akutem Nierenversagen ins Ziel. Zu denken geben sollte auch der Fall eines Freizeit-Football-Spielers, der in allen vier Extremitäten ein generalisiertes Ödem entwickelte. Nach chirurgischer Intervention verliess er das Krankenhaus, wurde aber nach einigen Tagen erneut eingeliefert, dieses Mal mit kaum stillbaren Blutungen im Interventionsbereich. Ursache: die wiederholte Einnahme von 648 Milligramm Acetylsalicylsäure (Aspirin®) vor einer dehydrierenden körperlichen Belastung. Bekannt ist auch die Geschichte eines Fussballers aus Deutschland. Er nahm immer wieder Schmerzmittel in hohen Dosen ein, was seine Nieren nachhaltig schädigte, sodass diese operativ entfernt werden mussten. Heute hat er bereits die dritte Spenderniere.

Wie verbreitet der Konsum von Schmerzmitteln im Breitensport ist, haben Urinproben von Teilnehmenden eines Jungfrau-Marathons gezeigt: Die Analyse ergab, dass etwa ein Drittel von ihnen bereits vor dem Start Schmerzmittel eingenommen hatte.

Leider gibt es kaum zuverlässige Informationen über die Häufigkeit der Verwendung von Schmerzmitteln bei Leistungs- und Breitensportlern.

Die grossen Risiken sind jedoch hinreichend bekannt – gerade auch in Sportmedizin-Kreisen –, und gute Studien befinden sich derzeit in Vorbereitung.



www.aerzteblatt.de/archiv/214724/Schmerzmittel-Missbrauch-auch-im-Breitensport

Für dich als Jugend+Sport-Leiterin oder -Leiter ist es wichtig, diese Risiken zu kennen.

Die Risiken bei der Einnahme von Schmerzmitteln (auch rezeptfreien)

- **Acetylsalicylsäure (ASS)** ist als Schmerzmittel für aktive Sportlerinnen und Sportler nicht geeignet. Zusätzlich zu Magen-Darm- und Nierenschäden kann dieser Wirkstoff die Blutgerinnung hemmen, was bei einer Verletzung bzw. Operation ein wichtiger Komplikationsfaktor ist. Das gilt auch dann, wenn ASS in einem Kombinationsschmerzmittel eingenommen wird. Schliesslich provoziert ASS Asthmareaktionen besonders bei Sportlerinnen und Sportlern mit vorgeschädigten Atemwegen.

 - **Paracetamol** wirkt bei Muskel- und Gelenkschmerzen nur schlecht. Oft wird die erlaubte Tagesmenge deshalb überschritten. Manchmal wird der Wirkstoff nicht nur als Tablette, sondern auch zusätzlich in einem Heissgetränk (gegen Fieber und andere Grippe-symptome) eingenommen. Wird die erlaubte Tagesdosis überschritten, nimmt die Leber Schaden, schlimmstenfalls kommt es zu einem tödlichen Leberversagen.

 - Gemäss Auskunft von Sportärzten weisen die bekannten und beliebten **Zyklooxygenasehemmer** wie **Ibuprofen** (z.B. Irfen Dolo[®], Brufen[®]) und **Diclofenac** (z.B. Voltaren[®], Olfen[®]) aufgrund des Schädigungspotenzials das grösste Risiko für Sportlerinnen und Sportler auf und sind oft für Blutungskomplikationen im Magen-Darm-Trakt verantwortlich. Sie wirken während der Anstrengung nur mässig und verhindern, wenn sie vor der sportlichen Aktivität eingenommen werden, die Muskel- und Gelenkschmerzen nach der Anstrengung nicht zuverlässig. Während der sportlichen Belastung schädigen sie die Nieren und den Magen-Darm-Trakt. Diese Schmerzmittel sollten daher ausschliesslich nach der sportlichen Betätigung und nur nach ausreichender Flüssigkeits- und Salzzufuhr eingenommen werden.

 - Schmerzmittel, deren Wirkstoffe lange im Körper verweilen, sind für Sportlerinnen und Sportler ebenfalls ungeeignet, da sie zum Beispiel die Nierenfunktion, die Blutgerinnung und die Darmtätigkeit auch noch am Tag nach der Einnahme beeinträchtigen können. **Naproxen, Piroxicam** und **Tenoxicam** (alles Entzündungshemmer) sind solche Wirkstoffe mit Langzeiteffekt.

 - Die Einnahme von Schmerzmitteln bereits vor Beginn des Wettkampfs ist besonders problematisch. Sie belasten den Magen-Darm-Trakt und die Nieren unnötig und provozieren zusätzlich Elektrolytstörungen – diese gipfeln schlimmstenfalls in einer massiven Hyponatriämie (zu niedrige Natriumkonzentration im Blut), die Ursache für akutes Kreislaufversagen und kardiale Todesfälle sein kann.
-

● Bekannt ist, dass jede intensive sportliche Betätigung zur Minderdurchblutung des Magen-Darm-Trakts und der Nieren führt. Magen-Darm- und Nierenblutungen sind daher nicht selten. Untersuchungen haben gezeigt, dass Ausdauersportarten bei zahlreichen Sportlerinnen und Sportlern zu einer Erhöhung der Blutmenge im Stuhl führen. Schmerzmittel steigern diesen Effekt zusätzlich. Zur Minderdurchblutung des Magen-Darm-Trakts kommen die anhaltenden Schüttel- und Stauchbewegungen der Läuferin oder des Läufers. Daraus resultiert eine erhöhte Durchlässigkeit der Magen-Darm-Schleimhaut für Makromoleküle, besonders für toxische bakterielle Lipopolysaccharide. Durch Schmerzmittel wird die Durchlässigkeit der Darmwand erhöht, unter ASS ist sie besonders ausgeprägt. Damit verliert der Darm seine Barrierefunktion; Erosionen und Ulzerationen (Geschwüre) treten auf und führen zu Krämpfen und Blutungen. Ein Dickdarminfarkt kann dann die schmerzhafteste Folge sein.

● Nieren und Magen-Darm-Trakt stehen bei Ausdauersportlern unter besonderem Stress. Eine Vielzahl von Beschwerden (Blutverluste und Funktionsstörungen) können die Folge sein. Es erstaunt daher wenig, dass man in der «Blogger-Literatur» viele Mitteilungen findet, die vor einer unnötigen Schmerzmitteleinnahme im Training bzw. vor und während des Wettkampfs warnen.

Kleiner Medikamenten-Check

MEDIKAMENT	NEBENWIRKUNGEN
Irfen Dolo® / Brufen® (= Wirkstoff Ibuprofen)	Magen- und Darmgeschwüre, -durchbrüche oder -blutungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenfunktions- und Nierengewebschädigung bis Nierenversagen u.a.
Aspirin®	Magenbeschwerden, Hautausschläge oder Asthma, Atemnot sowie Magengeschwüre und Blutungen der Magenschleimhaut, Verwirrheitszustände u.a.
Ponstan®	Magen-/Zwölffingerdarm-Geschwüre, -durchbrüche oder -blutungen (manchmal tödlich), Schüttelkrämpfe, Benommenheit, Sehstörungen, Atembeschwerden, hohes Fieber, Leber- bzw. Nierenfunktionsstörungen, Nierengewebschädigung bis Nierenversagen u.a.
Voltaren® (= Wirkstoff Diclofenac)	Magen-/Zwölffingerdarm-Geschwüre, -durchbrüche oder -blutungen (manchmal tödlich), Erbrechen von Blut, erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfälle, Nierenfunktions- und Nierengewebschädigung bis Nierenversagen u.a.
Dafalgan®, Buscopan®, VICKS MediNait®	Übelkeit, Atemnot oder Asthma u.a.
Mobilat®	Magen-/Zwölffingerdarm-Geschwüre, -durchbrüche oder -blutungen (manchmal tödlich), erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfälle u.a.
Saridon®	Erbrechen von Blut, starke Kopfschmerzen, Verwirrheitszustände, keuchende Atmung und Kurzatmigkeit, Schwindel, Blut im Urin u.a.

Deine Haltung dazu ist wichtig

Freizeitsportler und -sportlerinnen, die Schmerzmittel einnehmen, beruhigen ihr Gewissen oft damit, dass diese ja nicht auf der Dopingliste stehen. Eines wird dabei allerdings gern übersehen: Schmerz ist ein natürliches Signal des Körpers, das prinzipiell den Zweck verfolgt, Gewebeschäden und somit Langzeitprobleme zu verhindern. Es wäre besser, diese Alarm-signale ernst zu nehmen und darauf zu hören, anstatt sie mit Medikamenten auszuschalten.

Schmerzen weisen uns auf Überbelastung hin. Sport produziert ein natürliches Schmerzmittel, das Adrenalin. Wenn das nicht mehr reicht, sollte grundsätzlich kein Sport gemacht bzw. die Belastung angepasst werden.

Unterstütze als Jugend+Sport-Leiterin oder -Leiter immer die Haltung, dass nur so viel Sport betrieben werden soll, wie schmerzmittelfrei zu verkraften ist.

In einem Wettkampf muss der Körper eh schon Höchstleistungen erbringen. Wird er durch Unverträglichkeitsreaktionen aufgrund von Medikamenten gebremst, hat man zwar das eine Problem gelöst, es aber lediglich gegen ein anderes eingetauscht. Oft treten die Überreaktionen auch zusammen mit Allergiesymptomen auf – ein zu Hilfe gerufener Arzt könnte in einer solchen Situation schlimmstenfalls eine völlig falsche Diagnose stellen.

Darum: Unterstütze einen sauberen Sport möglichst ohne Schmerzmittel. Deine Haltung dazu ist wichtig und kann einen bedeutenden präventiven Beitrag leisten. Du als Leiterin oder Leiter hast zudem eine Vorbildfunktion: Es gilt, die eigenen körperlichen Grenzen und Möglichkeiten zu akzeptieren und zu respektieren. Denn eine gute Gesundheit ist das Einzige, was uns auch langfristig eine gute Leistungsfähigkeit beschert. Und darauf kommt es an.

Allfällige Fragen kannst du gerne über die Website des Kantonsspitals Aarau, Zentrum für Sportmedizin, direkt an Dr. med. Roman Gähwiler stellen.



www.ksa.ch/kliniken-zentren/zentrum-fuer-sportmedizin/team

Herausgeberin:

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs, ZFPS, www.zfps.ch.
Dieser Informationsflyer wurde in Zusammenarbeit mit Dr. med. Roman Gähwiler, MSc Sportmedizin, Zentrum für Sportmedizin im Kantonsspital Aarau, entwickelt.

August 2021