



Dr. med. Franz Bleichner
Facharzt für Innere Medizin – Gastroenterologie
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Ausdauersport und Medikamentenmissbrauch

Bei der Vorbereitung auf einen 25 km–Lauf stand ich neben zwei Läufern in etwas vorgeschrittenem Alter. Dass es sich um recht ambitionierte Vertreter der laufenden Zunft handelte, war dem Bericht über die Anzahl und die Ergebnisse der absolvierten Läufe zu entnehmen. Mit der gleichen Selbstverständlichkeit teilten sie sich gegenseitig ihre körperlichen Wehwehchen und Einschränkungen mit. Bevor sie sich zum Start begaben, griffen sie in ihre Sporttasche, holten ein Packung mit Schmerzmitteln heraus und „warfen“ sich zwei „Rundlinge“ mit dem Kommentar, dass es ohne nicht mehr möglich sei, diese Strecke zu laufen, ein. Diese Szene hatte etwas Slapstick artiges, aber auch etwas sehr Erschreckendes an sich.

„Schmerzmittel sind nicht zur Leistungssteigerung an sich gemacht. Jedoch verhindern sie leistungshemmende Gefühle, Schmerzen eben, unter denen Athleten keine Höchstleistung bringen können.“¹ Über die schädliche Wirkung der Kombination Schmerzmittel und Ausdauersport auf z.B. die Niere besteht kein Zweifel. Es mangelt auch nicht an entsprechende Publikationen, die sich intensiv mit diesem Thema befassen. (Vergleiche auch <http://www.aerzteblatt.de/archiv/literatur/66748>). Befragt man Läufer, warum sie ihren Sport betreiben, bekommt man oft zu Antwort, dass sie etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Was aber treibt einen Sport treibenden Laien dazu, sich gegen die eigenen Gesundheit zu entscheiden. Die Gründe sind mannigfaltig:

„Die einen wollen nicht akzeptieren, dass sie nicht mehr mit 20-Jährigen mithalten können, die nächsten lieben einfach den sportlichen Wettkampf. Und viele, die im Job sowieso unter Dauerstrom stehen, wollen auch beim Sport ständig an ihre persönlichen Grenzen gehen.“² Gerade die Ausdauersportarten wie Marathon, Triathlon und erst recht die Ultraläufe verlangen sehr viel Trainingszeit, Zeit, die man neben Beruf und Familie noch zusätzlich aufbringen muss.

Der „Erfolg“, so man ihn an der Laufzeit misst, hängt auch von den Umfängen im Training ab. „Wenn meine Zeit nicht besser wird, habe ich zu wenig trainiert.“ Zwar weisen alle Trainingsprogramme ausdrücklich darauf hin, dass die Regeneration ein unverzichtbarer und letztendlich auch leistungssteigernder Bestandteil eines erfolgsorientierten Trainings ist. Trainer werden nicht müde darauf hinzuweisen, Schmerzen ernst zu nehmen und ursächlich zu behandeln.

¹ Graf-Baumann, Toni, Chef der Anti-Doping-Kommission des Weltverbandes FIFA
<http://www.kicker.de/news/fussball/bundesliga/startseite/artikel/382145/>

² Dr. Ernst Jakob, Chefarzt der Abteilung Sportmedizin in der Sportklinik Hellersen
<https://magazin.barmer-gek.de/2012-4/schmerzmittel.html>

Die Realität sieht aber anders aus: Wenn die Zeit zum Training knapp wird, wird am ehesten an der Regeneration gespart. Wenn Gelenke, Sehnen, Muskeln und Faszien signalisieren, dass eine Pause notwendig ist, der Wettkampf aber schon in 5 Wochen stattfindet, dann ist der Griff zum Schmerzmittel vorprogrammiert. Damit kein Missverständnis aufkommt: Die Behandlung von akut aufgetretenen Schmerzen mit Schmerzmitteln ist legitim und entspricht der ärztlichen Kunst.

„Unzureichend behandelte Schmerzen können Spuren im Zentralnervensystem hinterlassen, die die Empfindlichkeit für Schmerzreize erhöhen....“³ Die Gabe von Schmerzmitteln setzt die gleichzeitige Behandlung der Ursache voraus, ist aber nicht Mittel zum Zweck, die zugrunde liegenden Ursachen zu ignorieren und die Warnsignale des Körpers zu missachten.

Fazit

- Die Straßenverkehrsordnung setzt für den Einsatz von Nebelscheinwerfern eine Sichtweite von unter 50 m voraus und verlangt gleichzeitig bei diesen Sichtverhältnissen ein Höchstgeschwindigkeit von 50 km/h und weniger. Genau so sollten wir es mit dem Einsatz von Schmerzmitteln halten: Einnahme von Schmerzmitteln bedeutet Einschränkung der Trainingsumfänge und -intensität bis hin zur Trainingspause.
- Trainingsumfänge sind an die realen Möglichkeiten anzupassen. Ehrgeizige Zielzeiten müssen dahin gehend überprüft werden, ob ich die dafür notwendige Trainingszeit aufbringen kann.
- Schmerzmittel vor/bei einem Lauf sind ein absolutes NoGo. Es ist zwar hart, auf einen Lauf verzichten zu müssen, obwohl ich gut trainiert habe, weil sich kurz vor dem Lauf Beschwerden eingestellt haben.
- Wir laufen alle aus freien Stücken und in unserer Selbstverantwortlichkeit. Es mag jeder so handhaben, wie er es möchte. Keiner kann sagen, dass er von der Problematik „Schmerzmittel und Ausdauersport“ nichts gehört hat. Wenn jemand trotzdem zu Schmerzmitteln greift, ist es seine eigene Sache.
Aber: es wäre hilfreich und wünschenswert, wenn sich jeder einzelne mit dieser Problematik befasst, seine eigenen Ziele und Möglichkeiten überdenkt und mit anderen über diese Thematik diskutiert.

³ Sandkühler, Jürgen, <http://www.aerzteblatt.de/archiv/29086/Schmerzgedaechtnis-Entstehung-Vermeidung-und-Loeschung>