

Auswüchse im Sport: Schmerzmittel sind für viele Männer und Frauen längst zur Volksdroge geworden

MEIN TAG

Weniger ist mehr

■ Von Axel Lukacsek

Als ich am Sonntag beim Obereibe-Marathon in Dresden gerade die Brühlschen Terrassen passiere, genieße ich einfach noch den Blick zu den historischen Stätten. Das ist irgendwie eine gute Gelegenheit, die schmerzenden Oberschenkel für einen kurzen Augenblick zu vergessen, obwohl das Ziel im Heinz-Steyer-Stadion ja schon gar nicht mehr weit ist.

Neben mir traben gerade zwei Läufer ähnlich geschäftig über die Pflastersteine, die ich irgendwie auch auf meinen Schultern zu spüren glaube. Nur gut, dass es den anderen Mitstreitern genauso geht. „Jetzt noch einmal 20 Kilometer laufen, nie im Leben!“, sagt der eine Athlet neben mir zu seinem Begleiter, der erleichtert zustimmt, dass es ihm nicht alleine so geht.

Dem Dialog habe ich nichts mehr hinzuzufügen. Der Halbmarathon über 21,1 Kilometer reicht mir voll und ganz. Der Muskelkater am Tag danach ist schnell vergessen. Die Erlebnisse an der Strecke im herrlichen Elbtal dagegen genauso wenig wie die in ein paar Tagen beim GutsMuths-Rennsteiglauf. Und darauf



kommt es ja an Spaß haben und den Freiraum genießen. Die Zeit, in der ich ungestört meine Gedanken kreisen lassen kann.

Ich bin schon oft gefragt worden, warum ich denn nicht einfach mal einen Marathon versuche. Nach der Antwort brauchte ich nicht lange suchen, die hat mir mein Körper nämlich schon längst selbst gegeben. Und der hat mir gesagt: Ein Halbmarathon, das reicht völlig aus. Ich laufe für mich, weil es Spaß macht, nicht für den Eintrag in der Ergebnisliste. Ob ich auf Platz 1457 oder noch weiter hinten lande? Völlig egal! Ich laufe, weil es Spaß macht, weil es entspannt. Aber dafür noch Pillen einwerfen, damit am Ende nichts wehtut?

Ich habe für mich entschieden: Weniger ist mehr. axl.lukacsek@t3.de



Schmerzlindernde Medikamente als Begleiter: Bei einer Studie zum Rennsteiglauf ist vor einigen Jahren festgestellt worden, dass 70 Prozent der Sportler mit irgendeiner Form von schmerzlindernden Medikamenten gelaufen seien, erklärt der Weimarer Sportmediziner Edgar Seidel. Der Anteil dürfte inzwischen kaum kleiner geworden sein. Foto: Peter Michaelis

Bei großen Läufen geht inzwischen kaum noch einer ohne Schmerzmittel an den Start

Medikamente sollen Leistung und Ausdauer steigern – viele Bereiche sind von diesem Missbrauch betroffen – Ärzte warnen vor falscher Anwendung

■ Von Sebastian Haack

Weimar. Mediziner sind besorgt, weil immer mehr Sportler zu Schmerzmitteln greifen. Besonders betroffen: Sportarten, die sich in Deutschland einer enormen Beliebtheit erfreuen. Das Ganze ist auch Ausdruck des leichtfertigen Umgangs mit Medikamenten insgesamt, sagen

Experten kurz vor dem 42. GutsMuths-Rennsteiglauf am Samstag, 17. Mai.

Es sind eine Vielzahl von scheinbar widersprüchlichen Faktoren, die Ärzte dafür verantwortlich machen, dass immer mehr Sportler in Deutschland zu Schmerzmitteln greifen. Doch so unverständlich wie auf den ersten Blick scheinen. Bei ge-

nauerem Hinschauen sind es häufig verschiedene, parallel auftretende Phänomene aus dem deutschen Alltag, die dazu führen, dass viele Sportmediziner inzwischen tief besorgt darüber sind, wie leichtfertig sowohl im Profis als auch im Breitensport in Deutschland inzwischen mit schmerzlindernden Geleis, Salben und vor allem Tabletten umgegangen wird.

Bei einer Studie zum GutsMuths-Rennsteiglauf zum Beispiel, sagt Edgar Seidel, sei vor einigen Jahren festgestellt worden, dass 70 Prozent der Sportler mit irgendeiner Form von schmerzlindernden Medikamenten gelaufen seien. Studien bei anderen langen Läufen – also bei Distanzen von mehr als zehn Kilometern – seien zu ganz ähnlichen Resultaten gekommen. Seidel ist Sportmediziner am Sophien- und Hueland-Klinikum in Weimar. In der Klassikerstadt befassten sich unter anderem Ärzte vor Kurzem während eines Kongresses mit dem Thema. Das erachteten offenbar viele als so wichtig, dass die Veranstaltung in einem größeren Saal

verlegt werden musste. Nicht nur, dass man sich ganz grundsätzlich fragen müsse, ob ein Sportler nicht vielleicht einen falschen Laufstil habe, wenn er einen langen Lauf nur noch mit Hilfe von Schmerzmitteln durchhalte. Nicht nur, dass der Einsatz von Medikamenten genau solche Tatsachen ausblende. Wer es mit den Pillen und Salben übertriebe, der füge sich ganz leicht auch schwere Schäden an den Nieren, dem Magen oder dem Herzen zu. „Das geht ganz schnell bis hin zur Niereninsuffizienz“, sagt Seidel. Und das könne wirklich sehr schnell gehen. „Das kann schon beim ersten Marathon unter Schmerzmitteln passieren.“

Die enormen Risiken werden ausgeblendet

Auch wenn wirklich exakte Zahlen zum Ausmaß des Problems in all seinen Details fehlen, müsse man doch davon ausgehen, dass Schmerzmittel heute noch intensiver genommen oder geschluckt werden als noch vor einigen Jahren. Unter anderem, weil die Rezeptpflicht für schmerzlindernde Medikamente, für bestimmte Dosisierungen weggefallen sei, sei es letzte viel leichter als noch vor einige Zeit, sich die entsprechenden Stoffe zu besorgen.

Dabei, sagt Seidel, seien die Risiken der Einnahme derartiger Medikamente enorm. Nicht nur, dass Schmerzmittel den Körper auf Schäden verfallen, in ein Kör-

pern und Sehnen hinweisen. Nicht nur, dass man sich ganz grundsätzlich fragen müsse, ob ein Sportler nicht vielleicht einen falschen Laufstil habe, wenn er einen langen Lauf nur noch mit Hilfe von Schmerzmitteln durchhalte. Nicht nur, dass der Einsatz von Medikamenten genau solche Tatsachen ausblende. Wer es mit den Pillen und Salben übertriebe, der füge sich ganz leicht auch schwere Schäden an den Nieren, dem Magen oder dem Herzen zu. „Das geht ganz schnell bis hin zur Niereninsuffizienz“, sagt Seidel. Und das könne wirklich sehr schnell gehen. „Das kann schon beim ersten Marathon unter Schmerzmitteln passieren.“

Völlig gegen den Einsatz der entsprechenden Medikamente ist Seidel nicht. „Ein Schmerzmittel zum richtigen Zeitpunkt gegeben, ist gut“, sagt er. „Aber nur nach unter Schmerzmitteln Sport zu machen, ist ganz bestimmt nicht gut.“ Auch, weil es unersinnlich sei, darauf zu bauen, dass die Rezeptpflicht für so manches inzwischen bei ver-

käufliche Arzneimittel wieder eingeführt werde. „Könnte nur die Aufklärung von Sportlern, Trainern, Apothekern und freilich auch Ärzten dazu führen, dass der übermäßige Einsatz von Schmerzmitteln im Sport vielleicht wieder eingedämmt werden könnte.“

Mancher will nicht akzeptieren, dass er keine 30 mehr ist

Diese Aufklärung müsse auch darauf hinweisen, wie gefährlich viele der Tipps seien, die sich haufenweise in Sportler-Foren im Internet finden. Seidel kann lange davon erzählen, wie präzise und gleichermassen gefährlich die Anweisungen sind, die sich da finden. In einem Forum, sagt er, habe er mal gelesen, man solle nicht unmittelbar vor einem Marathon, sondern am Abend zuvor vier Tabletten eines bestimmten Schmerzmittels nehmen, um dem Risiko von schweren Gesundheitschäden vorzubeugen. Viel hält Seidel von dem Vorschlag nicht.

Neben Seidel macht auch der Leipziger Sportmediziner Klaus Müller einermorts einen gewissen Jugendwahn in der Gesellschaft dafür verantwortlich, dass im Sport inzwischen so viele Schmerzmittel geschluckt werden. Gerade ambitionierte Hobby-Sportler könnten oftmals nicht einsehen, dass sie im Alter von 60 Jahren nicht mehr die gleiche Leistung bringen könnten wie 20 oder 30 Jahre zuvor. Auf der anderen Seite würden sich immer mehr gerade auch jüngere Menschen oder Jugendliche immer weniger bewegen. Das führe dazu, dass zum Beispiel bestimmte Muskelgruppen nicht so leistungsfähig seien, wie sie es bei regelmäßiger Bewegung sein könnten. Und das wiederum sei die Ursache dafür, dass es schon bei vergleichsweise kleinen Belastungen zu Krämpfen, Muskelfatigue oder zu Krampfschmerzen komme. Beides werde dann schnell mit einer Tablette oder einer Salbe bekämpft. „Das ist inzwischen fast wie ein Coffee to go geworden“, sagt Müller über die Begegnung vieler Sportler.

ZUR SACHE

Beliebt und gefährlich

Nach Angaben des Sportmediziners Edgar Seidel aus Weimar sind vor allem drei Medikamente beziehungsweise Wirkstoffe bei Sportlern besonders beliebt und entsprechend gefährlich: Diclofenac, Ibuprofen und Aspirin. Männer greifen überdurchschnittlich häufig zu analgetischen Mitteln, Frauen überdurchschnittlich zu zentralen Schmerzmitteln. Weil diese

Medikamente in kleineren Dosen erhaltbar sind, sind sie in der Regel rezeptfrei erhältlich. Sie sind für viele Sportler mehrere Tabletten einer kleineren Dosisierung und riskieren so schwere Gesundheitsschäden. Entscheidend sei, dass nach manchen Studien mehr als 90 Prozent der Läufer, die Schmerzmitteln vor dem Start genommen hatten, dies rein prophylaktisch taten.