

Die Pille für den Läufer

Eine Studie belegt: Mehr als 60 Prozent der Starter beim Bonner Marathon 2009 nahmen Schmerzmittel

Von Gert auf der Heide

BONN. Eine halbe Stunde vor dem Marathon-Start – letzter Check. Gestern Abend genügend Nudeln gegessen, leicht gefrühstückt, den privaten Elektrolytdrink sorgfältig gemixt, drei Beutel Energiepaste am Mann, die Schuhe nicht zu eng geschnürt, die Leisten mit Vaseline eingeschmiert, die Brustwarzen mit Pflaster geschützt. Alles okay. Jetzt noch zwei Voltaren eingeworfen, dann kann nichts mehr schiefgehen.

Voltaren? Schmerzmittel? Vor dem Marathon? Es ist offenbar schlechter Brauch in der Szene. Kay Brune, Professor am Institut für Klinische und Experimentelle Pharmakologie und Toxikologie in Erlangen, hat gemeinsam mit einigen Kollegen eine Studie veröffentlicht, die auf flächendeckenden Medikamentenmissbrauch unter Marathonläufern schließen lässt. Beim Bonner Marathon wurden im vergangenen Jahr 1024 Teilnehmer befragt, mit erschreckendem Ergebnis. Mehr als 60 Prozent hatten schon vor dem Start zu Schmerzmitteln gegriffen.

Ibuprofen, Diclofenac, ASS, Paracetamol – das ganze Arsenal. „Man fragt sich, was das soll“, sagt Brune und verweist auf die Legende: „Schon der erste Marathonläufer in der Antike ist ja umgekippt.“ Laut Studie neigen Männer viel eher als Frauen dazu, ihre Schmerzen zu betäuben. Auch prophylaktisch. Rund vier Mal mehr Männer als Frauen greifen zur Pille. „Brune kann sich das nur mit einem „Testosteronstoß“ erklären.

Der 68-Jährige, selbst Ausdauersportler, wurde durch einen Bekannten für das Thema sensibilisiert. „Nach einer exzessiven Fahrradtour kam der zu mir und klagte über Blut im Urin.“ Bei einer Untersuchung kam heraus, dass der Radfahrer ebenso exzessiv Thomapyrin genommen hatte. Die darin enthaltene Acetylsalicylsäure fördert Blutungen besonders stark.

Was Schmerzmittel im Körper bewirken können, ist für den Laien schwer verständlich. Vereinfacht gesagt, erhöhen die Schmerzmittel die Durchlässigkeit der Magen-Darm-Schleimhaut, wodurch



Marathon ist meistens auch Schmerz. Viele greifen deshalb zu Schmerzmitteln.

vermehrt Schadstoffe in die Blutbahn gelangen, die wiederum die Nieren belasten. Mögliche Folgen sind Blut in Stuhl und Urin, Dickdarminfarkt, Nierenversagen oder Elektrolytstörungen, die im Extremfall zu Kreislaufversagen und Herzinfarkt führen können.

Immer wieder wird über Todesfälle beim Marathon berichtet. Auch in Bonn brach 2005 ein Mann auf der Halbmarathonstrecke mit Herzstillstand zusammen. Brune hält einen Zusammenhang zwischen solchen Fällen und Medikamentenmissbrauch für „denkbar“. Schmerzmittel beeinflussten auch den Elektrolythaushalt, was zu Herz-Kreislaufstörungen führen könne. Allerdings gibt es auch andere Gründe, etwa die verschleppte Herzmuskelentzündung nach einem Infekt.

Überraschen können die Ergebnisse der Befragung, die der Bonner Schmerzmediziner Michael Küster vor Ort durchführte, allenfalls in ihrer Extremität. Untersuchungen vor dem Jungfrau-Marathon 1998 und dem Boston-Marathon (2002) hatten ähnliche Er-

kenntnisse erbracht.

Überhaupt scheint der Griff zur Schmerzpille im Sport weit verbreitet zu sein. Vom ehemaligen Handballer Stefan Kretzschmar ist der Spruch überliefert: „Niemand steht ein großes Turnier ohne Voltaren durch.“ Der Fußballer Jermaine Jones wurde in „Spiegel online“ zitiert: „Vor jedem Training eine Voltaren, an den Spieltagen zwei – und manchmal auch mehr.“

Für Schlagzeilen sorgte der Fall des ehemaligen Bremer Profis Ivan Klasnic, dem mittlerweile schon die zweite Spenderniere implantiert wurde. Klasnic verklagte den Bremer Mannschaftsarzt, weil seine Blutwerte den Nierenschaden angeblich lange vor der Diagnose hätten belegen müssen. Kay Brune hält es für „hochgradig wahrscheinlich“, dass da ein Zusammenhang mit Schmerzmittelmissbrauch besteht. Heute kann Klasnic wieder Fußball spielen, in der englischen Premier League steht er bei den Bolton Wanderers unter Vertrag.

Kaum überraschen kann die

Neigung zu Medikamenten bei den Radfahrern. Auf einem Symposium an der Kölner Sporthochschule erfuhr Brune im Februar, dass über 90 Prozent der Pedaleure ihre Schmerzen per Pille bekämpfen. Das hatten die Kölner Dopingforscher anhand der Dopingproben belegt.

Aktuell führt Michael Küster mit Brune eine zweite Befragung durch. „Wir wollen feststellen, ob unsere Aufklärung schon etwas bewirkt hat“, sagt der Bonner Mediziner. „Und wir fragen konkret, welche Beschwerden während des Laufs auftreten.“ Die Veranstalter des Rhein-Energie-Marathons unterstützen Küster, indem sie jedem Teilnehmer den Fragebogen zumailten. „Das fand ich bemerkenswert“, sagt er, „weil die meisten Veranstalter an solch unangenehmen Themen ja gar nicht interessiert sind.“

Dass die Aufklärung über das Thema in Läuferkreisen zu einer anderen Mentalität führen wird, kann sich Kay Brune nicht vorstellen. „Das zu glauben, wäre eine Illusion“, sagt er. „Wenn über-



FOTOS: DPA

haupt“, so der Pharmakologe, „sollten Schmerzmittel nach dem Lauf genommen werden. Nur dann sind sie weitgehend unschädlich und wirksam.“

Gute Argumente für diesen Vorschlag liefert eine Studie aus den USA. Dort nahm eine Versuchsgruppe während eines 24-Stunden-Laufs regelmäßig Ibuprofen ein, während eine andere mit Placebos versorgt wurde. Ergebnis: Die Tablettenjünger hatten weder weniger Schmerzen noch waren sie schneller. Im Klartext: Bringt nichts, schadet nur.

Die Studie

Wer bei Google „Kay Brune Marathon“ eingibt, stößt schnell auf detaillierte Zusammenfassungen der Schmerzmittel-Studie. Der aktuelle Fragebogen zur Vertiefung der Studie ist unter diesem Link zu finden: www.praxis-kuester.de/bonn/marathonbegleitung/ Dort sind ebenfalls Links aufgeführt, die auf Zusammenfassungen verweisen.