

# Magazin



## Nicht ohne mein Schmerzmittel

Viele Sportler schlucken bedenkenlos Medikamente vor Training und Wettkampf – und unterschätzen dabei die Risiken

ILLUSTRATION:  
FOTOLIA/ADRIAN HILLMANN

GESUNDHEIT

# Schmerzen haben eine wichtige

## Wer sie regelmäßig mit Medikamenten ausschaltet, um Sport zu

VON SUSANNE ROHLFING

Jung sein, stark sein, fit sein – das ist wichtig heutzutage. Und wer beweisen will, wie dazu mehr Gelegenheiten denn je. Er kann es bei einem Marathonlauf tun, bei einem Triathlon, einem 24-Stunden-Lauf, einer Alpenüberquerung. Golfplatz und Fußballfeld sind freilich auch geeignete Orte dafür. Das Problem: All diese Herausforderungen bedürfen geduldiger Vorbereitung. Sonst kann der Körper gar nicht schaffen, was der Mensch

von ihm will. Doch das bedenken viele nicht. Sie greifen lieber zur Schmerztablette, als ihr Sportpensum herunterzufahren und dem Körper Zeit zur Erholung zu geben.

Was viele unterschätzen: Die Risiken von Nebenwirkungen und Langzeitschäden nach der Einnahme von Schmerzmitteln werden durch sportliche Aktivität erhöht. „So schlimm wird es schon nicht sein“, mag sich manch einer denken. Spitzensportler tun es schließlich auch. Und Schmerzmittel stehen noch nicht einmal auf der Dopingliste. Was also ist das Problem?

Hans Geyer machte zu Beginn sei-

ner Karriere als Biochemiker am Kölner Dopinganlyselabor eine sehr praktische Erfahrung mit Schmerzmitteln: Er hatte mit seinem damaligen Chef Anfang der 90er Jahre um 2000 Mark gewettet, innerhalb von fünf Tagen mit dem Fahrrad die rund 800 Kilometer von Köln nach Kitzbühel zurücklegen zu können. Um es vorwegzunehmen: Geyer bekam das Geld. Allerdings: Schon nach dem ersten Tag und den ersten 180 Kilometern konnte er kaum noch kriechen. Knie, Po, Rücken – alles tat ihm weh. Geyer griff zu Schmerztabletten. Wieder und wieder. „Das war saublöd“, sagt er heute. „Aber sonst hätte ich nicht durchgehalten.“ Anschließend war er um 2000 Mark und eine Erkenntnis reicher: „Schmerzmittel hatten bei mir ganz klar leistungssteigernde Wirkungen wie Dopingmittel.“ Heute gehört Geyer zu den größten Kritikern der oft so bedenkenlosen Schmerzmittelaufnahme im Sport.

Im Dopinglabor fiel den Kölner Analytikern schon damals auf, dass Schmerzmittel erstaunlich häufig in den Dopingkontrollformularen angegeben werden und in den Untersuchungsergebnissen auftauchen. Bei Fußballern, bei Handballern, bei Leichtathleten und vor allem bei Gewichthebern. Die eigenen Beobachtungen sowie Untersuchungsergebnisse der Fifa bei den Weltmeisterschaften 2002 und 2006 ließen vermuten, so Geyer, dass Schmerzmittel von Athleten nicht nur geschluckt werden, weil etwas wehtut, sondern auch, weil etwas wehtun könnte.

Das deckt sich mit den Erzählungen eines Kölner Landesligaspielers, der seinen Namen nicht in der Zeitung lesen möchte. Unter Fußballern sei es ganz normal, regelmäßig zu Schmerztabletten zu greifen, sagt er. Alle machten das. Die Beine fühlten sich dann weniger

schwer an und die Angst vor möglichen Schmerzen verschwinde. So lässt es sich natürlich beherzter kicken.

Besonders Acetylsalicylsäure, der Wirkstoff von zum Beispiel Aspirin, wird von den Kölner Analytikern immer wieder in den Dopingproben gefunden, ohne dass die Athleten die Einnahme auf dem Meldebogen angegeben haben. „Möglicherweise werden Schmerzmittel gar nicht als Medikamente wahrgenommen, sondern als Nahrungsergänzungsmittel“, sagt Hans Geyer. „Meiner Ansicht nach bewegt sich die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln bei Sportlern aber schon im Graubereich des Dopings.“

### Fit spritzen

Athleten setzen das Warnsignal Schmerz außer Betrieb, um ihrem Körper Leistungen abzuverlangen, die er ohne Medikamente nicht erbringen könnte. Verboten ist das jedoch nicht. Das ginge auch gar nicht, denn dann hätten die Antidopingkommissionen viel zu viel mit Ausnahme-genehmigungen zu tun.

„Fit spritzen“ oder „gesund spritzen“ haben sich als gängige Begrifflichkeiten etabliert. Zuletzt war im Zusammenhang mit Fußballprofi Arjen Robben wieder viel davon zu hören. Der Holländer, der offenbar schon während der Weltmeisterschaft an einem massiven Muskelriss litt und jetzt bei den Bayern pausieren muss, sei „fit gespritzt“ worden, hieß es. Der Pharmakologe und Toxikologe Kay Brune mag diesen Ausdruck nicht. „Fit oder gesund impliziert, dass da etwas Gutes geschieht“, sagt er. „Das ist aber nicht gut, das ist eine Katastrophe.“

Im Fall Robben ist jetzt der Ärger groß, weil er den Bayern fehlt. Über die möglichen Schmerzmittelgaben regt sich kaum jemand auf. Das wird als normal empfunden. Nicht nur von Fußballprofis und anderen Spitzensportlern, die den Verschleiß ihres Körpers ja möglicherweise noch als gut bezahltes



BILDER: THINKSTOCK

# Schutzfunktion

## treiben, riskiert irreversible Langzeitschäden

Berufsrisiko ansehen könnten, sondern auch vom Otto Normalbreitensportler. „Im Zusammenhang mit Schmerzmitteln herrscht eine merkwürdig laxe Einstellung“, sagt Kay Brune.

Er ist Professor an der Universität Erlangen und hat gemeinsam mit dem Bonner Schmerzmediziner Michael Küster untersucht, wie viele Läufer beim Bonn-Marathon 2009 vor dem Start Schmerzmittel schluckten. Das Ergebnis war erschreckend: 60 Prozent. In diesem Jahr haben die Ärzte die Untersuchung wiederholt. Die Auswertung läuft noch. „Aber wir können schon sagen, dass sich die Ergebnisse des letzten Jahres bestätigt haben“, berichtet Brune. Er vergleicht das Risiko des Athleten, der regelmäßig vor dem Sport Schmerzmittel schluckt, mit dem eines Autofahrers, der ständig bei Rot über die Ampel fährt.

Tim Meyer, Mannschaftsarzt der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, sieht die Situation nicht ganz so kritisch wie Geyer und Brune. Er sagt über Schmerzmittelgaben: „Eine vorbeugende Behandlung mit Schmerzmitteln machen wir nie.“ Er könne auch nicht erkennen, dass im deutschen Profifußball völlig kritiklos überall Schmerzmittel eingesetzt würden. Man solle das Gefährdungspotenzial von Schmerzmitteln „ohne ideologische

Scheuklappen realistisch einschätzen“, schließlich habe der Gesetzgeber entschieden, dass sie bis zu einer gewissen Dosis rezeptfrei erhältlich sind.

Ab welcher Menge Schmerzmittel gefährlich werden, sei nicht definitiv zu beantworten. „Da gibt es keine eindeutige Schwellendosis“, so Meyer. Jemand, der vor jedem Training

„Schmerzmittel sind eine gute Sache. Aber nur, wenn akut etwas wehtut und nach dem Sport

Kay Brune

und jedem Wettkampf etwas nehme, müsse aber sicherlich mit einem Gefährdungspotenzial rechnen. Die Beobachtungen des Kölner Landesligaspielers teilt Meyer nicht. Gerade Bundesliga-Ärzte seien sehr vorsichtig mit Schmerzmittel-Gaben. „Mannschaftsärzte stehen derart in der Öffentlichkeit, die können nicht einfach ohne Rücksicht auf Konsequenzen irgendwas wegspritzen“, erklärt Meyer. „Auf den Spielern lastet schon genug Druck, da sollten wir Ärzte ruhig Bremser sein, wenn es gilt, gesundheitliche Risiken

zu minimieren.“

Der Fall des ehemaligen Bundesligaspielers Ivan Klasnic zeichnet ein anderes Bild. Nach einem Nierenversagen und einer zweimaligen Organtransplantation verklagte der Kroat die Ärzte seines ehemaligen Arbeitgebers Werder Bremen. Sie hätten seine Nierenerkrankung nicht rechtzeitig erkannt und durch die Gabe von Schmerzmitteln noch verstärkt. Ein Urteil wurde noch nicht gesprochen.

Beim Bonn-Marathon 2010 haben Kay Brune und Michael Küster auch die Wirkung der Schmerzmittelaufnahmen untersucht. Ihre erste Erkenntnis: „Schmerzmittel helfen nicht nur nicht, sie schaden“, sagt Brune. Denn: Diejenigen, die vor dem Start Schmerzmittel schluckten, waren nicht leistungsfähiger als diejenigen, die nichts nahmen. Es ist aber offenbar so, dass bei ihnen häufiger schwere Probleme wie Darmlutungen oder Krämpfe auftraten, die durch Schmerzmittel ausgelöst werden können (siehe Kasten rechts).

Deshalb sagt Brune: „Schmerzmittel sind eine gute Sache. Aber nur, wenn akut etwas wehtut und nach dem Sport.“ Dazu müsse genug getrunken werden. Der Mediziner betont: „Wenn jemand nur starten kann, weil er Schmerzmittel genommen hat, wäre es besser, er ließe es.“



## Die Risiken

Wer unter Schmerzmitteln Sport treibt, riskiert folgende Nebenwirkungen und Langzeitschäden:

■ Schmerz ist ein wichtiges Warnsignal des Körpers. Wer es regelmäßig mit Hilfe von Schmerzmitteln ausschaltet, um eine sportliche Belastung auszuhalten, fügt seinem Körper an Knorpel, Gelenken, Sehnen und Bändern möglicherweise irreversible Schäden zu.

■ Wer den zum Beispiel in Aspirin enthaltenen Wirkstoff Acetylsalicylsäure einnimmt, reduziert die Klumpungseigenschaften des Blutes und erhöht für Tage die Blutungsneigung. Das kann bei Verletzungen oder einem Sportunfall gefährlich werden. Zumal die Annahme vieler Athleten, mit „dünnem“ Blut leistungsfähiger zu sein, physiologisch betrachtet ein Irrglaube ist. Die Wirkung ist höchstens psychologischer Natur.

■ Bei sportlicher Betätigung besteht in der Muskulatur ein erhöhter Sauerstoffbedarf. Das führt dazu, dass die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt und auch ein wenig in den Nieren herunterreguliert wird. Durch Stöße und Schüttelbewegungen wird die Barrierefunktion der Darmwand gestört. Normalerweise kann der Organismus das aushalten und kompensieren. Schmerzmittel wie Aspirin, Ibuprofen oder Diclofenac, sogenannte Cyclooxygenasehemmer oder nichtsteroidale Antirheumatika (NSAID), erhöhen die Durchlässigkeit des Magen-Darm-Traktes jedoch zusätzlich. So kann es zu Blutungen in den Magen-Darm-Trakt und in die Nieren kommen. Zudem können Gifte aus dem Darm ins Blut gelangen und den Gesamtorganismus schädigen.

■ Durch den Salz- und Wasserverlust beim Sport werden die Nieren überdurchschnittlich belastet, denn der Stoffwechsel arbeitet ja auf Hochtouren und die vermehrt anfallenden Abbauprodukte müssen in einem konzentrierten Urin abtransportiert werden. Normalerweise schützen die körpereigenen Prostaglandine die Nieren dabei vor Überlastungsschäden.

Schmerzmittel allerdings hemmen dieses Hormon und nehmen den Nieren somit einen wichtigen Schutz.