

## Marathon oder Citylauf: Schmerzmittel nicht vorbeugend einnehmen

### **Risiken sind vielen Freizeitsportlern nicht bewusst**

*Hannover, 14.03.2018* – Auf die Plätze, fertig, los. In diesen Wochen sind viele Laiensportler in der finalen Trainingsphase und bereiten sich auf ihren Start bei Läufen in ganz Niedersachsen vor. Doch ob Marathon, Stadtlauf oder Osterlauf: Die Einnahme von verschreibungsfreien Analgetika wie ASS, Diclofenac oder Ibuprofen, vorsorglich oder gegen bestehende Schmerzen, kann gefährlich sein. Die Risiken überwiegen den vermeintlichen Nutzen, warnt die Apothekerkammer Niedersachsen. So erlitten Läufer, die vor dem Start den scheinbar harmlosen Wirkstoff ASS eingenommen hatten, bereits Infarkte oder andere Herzereignisse.

*Diese Pressemitteilung finden Sie [hier](#) im PDF-Format.*

### **Schmerzmittel im Freizeitsport mit gefährlichen Folgen**

Die Einnahme von Schmerzmitteln im Laiensport wird immer populärer, doch die Risiken sind meist unbekannt. Bei einer Umfrage von 4.000 Marathonteilnehmern 2010 in Bonn wurde ermittelt, dass jeder Zweite vor dem Lauf ein Analgetikum eingenommen und rund zehn Prozent bereits unter Ibuprofen oder Diclofenac trainiert hatte – die Gefahren waren dabei rund 90 Prozent der Befragten nicht klar. Doch der Trend zum Schmerzmittel ist riskant. Beim Ausdauersport wird die Durchblutung der Muskulatur aufgrund des höheren Sauerstoffbedarfs erhöht, die Durchblutung des Magen-Darm-Traktes stark und die der Niere leicht herabgesetzt. Beim Laufen werden die inneren Organe zudem durch die ständigen Schüttelbewegungen gestört und beispielsweise die Barrierefunktion der Darmwand beeinträchtigt. Dies wird durch eingenommene Schmerzmittel verstärkt und durch das eingenommene Schmerzmittel gelangen Bakterien und Toxine vermehrt ins Blut, die den gesamten Organismus schädigen und sich negativ auf die Nierenfunktion auswirken. Eine geringere Durchblutung der Niere ist die Folge. Tritt zusätzlich ein Elektrolytmangel durch zu wenig Flüssigkeitszufuhr auf – bei Langstreckenläufern ein häufiges Symptom – kann es zu Nierenschäden kommen. Weitere und oft unerkannte Folge: Blutverluste im Magen-Darm-Trakt oder in der Niere, die zu einer Blutarmut führen können. Sie wird jedoch selten mit dem Sport unter Schmerzmitteln in Verbindung gebracht.

### **Risiko bewusst machen**

Jede vor oder während des Laufes eingenommene Schmerztablette erhöht das Risiko, dass währenddessen oder danach gesundheitliche Probleme auftreten – auch wenn das Mittel aus wichtigem Grund eingenommen wird. Diese Regel sollte jeder Laiensportler beherzigen. Das gilt auch für Analgetika, die nach dem Sport eingenommen werden, um belastungsabhängige Schmerzen zu reduzieren. Ist der Schmerz chronisch, ist auf jeden Fall ein Arztbesuch anzuraten. Hier wird abgeklärt, ob und wie intensiv das Laufen betrieben werden sollte oder eine andere Sportart gesünder ist.

### **Sport trotz Schmerzen?**

Läufer, die trotz Beschwerden starten möchten, sollten sich in der Apotheke vor Ort beraten lassen.

Bei Wadenkrämpfen kann die Häufigkeit und Intensität durch die Einnahme von Magnesium reduziert werden. Bei Muskel- und Gelenkschmerzen kann auch eine Salbe helfen. Sie wird lokal aufgetragen und hat dadurch eine deutlich geringere schädigende Wirkung auf den Organismus. Doch auch hier müssen Sportler aufpassen. Werden Muskeln oder Gelenke trotz Problemen überlastet, kann es zu dauerhaften Schäden kommen.

Soll ein Schmerzmittel zum Einsatz kommen, wird der Apotheker auf die erheblichen Risiken hinweisen und den Sportler außerdem um eine Nutzen-Risiko-Einschätzung bitten. Im Beratungsgespräch kann dann auch geklärt werden, ob das Zeitfenster für den Wirkstoffabbau bis zum Start groß genug ist. Bei Kopfschmerzen am Morgen und einer Laufveranstaltung am Nachmittag ist ein Analgetikum vertretbar. Von einer Einnahme wenige Stunden oder unmittelbar vor dem Lauf rät die Apothekerkammer Niedersachsen allerdings ab. Sportliche Höchstleistungen unter dem Einfluss von Schmerzmitteln oder unter Schmerzen verzögern mindestens die Regeneration und können schlimmstenfalls organische Schäden nach sich ziehen. Ein Training bei geringen Schmerzen ist grundsätzlich möglich, sollte jedoch nur leicht ausfallen.

### **Falsch verstandener Ehrgeiz**

Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport ist dabei ein genauso großes Problem wie Doping im Wettkampfsport. Laiensportler und auch Profis versprechen sich durch die Schmerzmitteleinnahme besser durch den Lauf zu kommen und einen Abbruch zu vermeiden. Ein Irrtum, denn die Abbruchrate sinkt nicht, sie steigt wegen schmerzmittelbedingter Magen-Darm-Krämpfe sogar an. Schmerzen müssen immer als Warnsignal des Körpers verstanden werden. Wird dieses Signal ausgeschaltet und werden die schmerzenden Muskeln oder Gelenke weiterhin belastet, können sich die Beschwerden sogar verschlimmern. Bei Schmerzen sollte besser auf den Start verzichtet und auf eine der vielen anderen Laufveranstaltungen ausgewichen werden.

*Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören rund 7.000 Mitglieder an. Der Apotheker ist ein fachlich unabhängiger Heilberufler. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apothekern die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwirbt der Studierende Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhält er eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung kann er eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist für Gesundheit und Prävention berät der Apotheker seriös und unabhängig. Er begleitet den Patienten fachlich, unterstützt ihn menschlich und hilft ihm so, seine Therapie im Alltag umzusetzen.*

Zeichen 4.794 inkl. Leerzeichen

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter [www.apothekerkammer-nds.de](http://www.apothekerkammer-nds.de).