

## Wie Sportbegeisterte Beschwerden lindern und vorbeugen

### **Verletzungen beim Fußball & Co.**

*Hannover* – Die Fußball-Europameisterschaft im eigenen Land steht vor der Tür und motiviert viele Sportbegeisterte, wieder häufiger oder noch härter zu trainieren. Die Teams in den Apotheken vor Ort unterstützen Sportlerinnen und Sportler auf verschiedenste Weise. Sie erklären, wie sich Beschwerden und Verletzungen vermeiden lassen, beraten bei der Zusammenstellung von Erste-Hilfe-Sets für den Spielfeldrand und geben die geeigneten Medikamente ab.

### **Sport und Schmerzen passen nicht zusammen**

Wenn beim Sport oder danach Schmerzen auftreten, sollten Betroffene klären, woher die Beschwerden kommen. Schmerz ist ein Signal des Körpers, das ernst genommen werden sollte. Ist die Ursache eine Zerrung, Prellung oder ähnliche, direkt durch die sportliche Aktivität herbeigeführte Verletzung, kann eine kurzzeitige Behandlung mit Schmerzmitteln sinnvoll sein. Geeignet sind sogenannte topische Schmerzmittel, die beispielsweise als Sprays, Gele, Cremes oder Salben von außen auf die betroffene Stelle aufgetragen werden. Während der Schmerzphase ist es empfehlenswert, eine Sportpause einzulegen oder sich je nach Art des Schmerzes nur leicht zu belasten. Bei akuten Unfällen oder länger anhaltenden Beschwerden sollten sich Sportlerinnen und Sportler immer an eine Ärztin oder einen Arzt zur Abklärung der Diagnose wenden. Ist eine Diagnose bekannt, können Apothekerinnen und Apotheker gezielt bei der Schmerzmittelanwendung beraten.

### **Schmerzmittel nicht vorbeugend einnehmen**

Sporttreibende sollten auf keinen Fall prophylaktisch, also vor der körperlichen Anstrengung, Schmerzmittel anwenden. Teilweise soll dieses Verhalten nicht nur der vermeintlichen Vorsorge dienen, sondern auch ein intensiveres Training ermöglichen. Für diesen Irrglauben gibt es jedoch keinen wissenschaftlichen Beleg. Stattdessen kann es unter Belastung zu Nebenwirkungen kommen, da Schmerzmittel Einfluss auf verschiedene Prozesse im Körper haben: Hiervon sind besonders der Magen-Darm-Trakt, das Herz-Kreislauf-System und die Nieren betroffen. Zudem kann die Überschreitung der Schmerzgrenze zu starken gesundheitlichen Problemen und Schäden führen.

### **Beschwerden signalisieren Überlastung**

Nehmen Sportlerinnen und Sportler Schmerzmittel ein, weil sie bereits Beschwerden haben, sollten sie lieber das Training pausieren oder herunterfahren. Schmerzen im Bewegungsapparat sind meist ein Zeichen von Überlastung. Sind die Beschwerden häufiger oder dauerhaft, sollten sie ärztlich untersucht werden. Andernfalls können Gelenke, Bänder und Muskeln geschädigt werden. Müssen Betroffene regelmäßig Schmerzmittel einnehmen, sollten sie sich individuell in der hausärztlichen Praxis oder Apotheke beraten lassen, ob Sport möglich und sinnvoll ist.

### **Erste Hilfe am Spielfeldrand**

Geht es auf dem Rasen hoch her, kann es schnell zu kleineren Verletzungen kommen. Für die Grundversorgung offener Wunden eignet sich eine passende Auswahl an Pflastern sowie

Verbandmaterialien wie Kompressen, Mullbinden und Wundauflagen, desinfizierende Sprays und eine Schere. Kühlpacks aus dem Kühlschrank leisten schnelle Hilfe bei Prellungen und Zerrungen. Schmerzsalben können bei akuten Verletzungen sinnvoll sein. Betroffene können in ihrer Apotheke vor Ort nach geeigneten Präparaten fragen. Die Salben dürfen jedoch nicht auf offene Wunden aufgetragen werden. Besonders im Sommer ist es empfehlenswert, auch Sonnencreme, eine Zeckenpinzette, -karte oder -zange, Desinfektionsmittel und insektenvertreibende Sprays sowie antiallergische Gele für Insektenstiche einzupacken. Auch ein kleiner elektrischer Stichheiler, der kurzzeitig die betroffene Stelle erhitzt, bringt schnelle Linderung nach dem Stich. Bei Muskelkrämpfen kann ein schnell wirkendes Magnesiumpräparat Linderung verschaffen. Viele dieser Dinge gehören auch in eine gut sortierte Hausapotheke für Sportlerinnen und Sportler. Je nach Sportart geben die Teams in den Apotheken weitere wertvolle Empfehlungen. Zur Nachbehandlung von einfachen Muskelverletzungen sind Schmerzgele und -salben mit Ibuprofen oder Diclofenac sowie Salben mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, zum Beispiel Arnika oder Beinwell, geeignet. Heparin-haltige Salben und Cremes sorgen dafür, dass Prellungen und Blutergüsse schneller abheilen. Aufgetragene Gele kühlen die Verletzung und verstärken zusätzlich die abschwellenden und antientzündlichen Wirkstoffe.

### **Bei Muskelkater ist moderate Schonung angesagt**

Wer das Trainingspensum schnell steigert und seine Muskeln zu sehr oder auf ungewohnte Weise beansprucht, kann am nächsten Tag einen Muskelkater haben. Ein Muskelkater ist ein Zeichen für eine Überbelastung der Muskulatur, die zu mikroskopischen Verletzungen im Muskel führt. Die Folge ist eine Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe und die Bildung von kleinen Flüssigkeitsansammlungen, die Dehnungsschmerzen erzeugen. Um die Schäden zu reparieren, benötigt der Körper meist einige Tage. Währenddessen sollten Betroffene die jeweiligen Muskelpartien nur gering belasten. Leichte Anstrengungen wie langsame Läufe, Spaziergänge und Dehnübungen sowie warme Bäder oder maßvolle Saunabesuche können die Regeneration hingegen unterstützen. Außerdem können Salben mit ätherischen Ölen wie Rosmarin- und Fichtennadelöl helfen.

### **Nicht alle Medikamente sind sportgeeignet**

Sportlerinnen und Sportler, die Arzneimittel einnehmen, sollten sich in ihrer hausärztlichen Praxis oder Apotheke vor Ort beraten lassen. Einige Medikamente können bei sportlicher Belastung ein Risiko darstellen. Zum Beispiel kann die Einnahme bestimmter Antibiotika Sehnenverletzungen begünstigen. Andere Arzneimittel wiederum können den Kreislauf stark beeinflussen.

### **Eiweiß- und andere Ergänzungsmittel meist nicht notwendig**

Viele Sportlerinnen und Sportler machen sich Gedanken, ob sie ihrem Körper nach dem Sport zusätzliches Eiweiß beziehungsweise die darin enthaltenen Aminosäuren zuführen sollten. Im Normalfall erhält der Körper über eine bewusste Ernährung alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge. Auch Nahrungsergänzungsmittel sind bei einer ausgewogenen Ernährung in aller Regel nicht notwendig. Schließlich handelt es sich wortwörtlich um eine Ergänzung für den Mangelfall. Bei sehr hoher Intensität wie im Leistungssport oder bestimmten Ernährungsformen wie Vegetarismus oder Veganismus kann eine Ergänzung allerdings empfehlenswert sein. Die Teams in den Apotheken vor Ort beraten Sportlerinnen und Sportler zu sinnvollen Ergänzungsmitteln.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein

praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.