

Was Sie schon immer wissen wollten

VON DR. MED MATTEO ROSSETTO*

Die Zahl pharmazeutischer Produkte steigt stetig an und die Werbung suggeriert eine rasche Beschwerdelinderung. Die Kosten durch die Verordnung von Medikamenten sind weiter im Steigen begriffen, denn immer mehr Schmerzmittel und Produkte aus dem «Lifestyle»-Bereich werden aggressiv beworben. Umsatz und Profit locken. Die Anwendung von Medikamenten gilt als «normal», der Einsatz wird verharmlost. Die Schwelle zur Einnahme sinkt zunehmend, der Griff zur Schmerztablette beim ersten Anflug von Kopfschmerz wird zum unbedachten Automatismus. Aufklärung tut not.

Bei der Thematik «Medikamente und Sport» müssen zwei Einsatzbereiche unterschieden werden:

- jenen der unregelmässigen, aber verbreiteten Einnahme von Medikamenten – meist aus der Gruppe der Schmerzmittel – die einen sportlichen Einsatz erleichtern oder erst ermöglichen und
- jenen der ständigen Einnahme von Medikamenten gegen eine bestehende Krankheit, wie zum Beispiel Blutdruckmittel sowie deren Auswirkungen auf die körperliche Aktivität.

Die Einnahme von Schmerzmitteln und Entzündungshemmern (so genannte «Antirheumatika») ist in Sportlerkreisen weit verbreitet. Bei rund einem Drittel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Jungfrau-Marathons 1998 konnten im Urin Spuren von Medikamenten, meist von Schmerzmitteln, nachgewiesen werden. Im Unterschied zum Doping (definiert als «unerlaubte Massnahmen zur Leistungssteigerung») dient die Anwendung solcher Präparate vor oder während eines Trainings oder Wettkampfes dazu, einen Einsatz überhaupt zu ermöglichen oder zumindest schmerzträglich zu machen. Schmerz ist denn auch häufig die treibende Kraft, sich aus dem grossen Topf frei zugänglicher oder rezeptpflichtiger Mittel zu bedienen. Der Befürchtung, «aussteigen» zu müssen, wird eine höhere Bedeutung beigemessen als dem Risiko, sich durch die Einnahme von Schmerzmitteln einen gesundheitlichen Schaden zuzuführen.

Schmerz macht Sinn

Die Vermittlung von Schmerz bei körperlicher Anstrengung ist meist eine sinnvolle Einrichtung des Körpers, die ein momentanes Missverhältnis zwischen Belas-



FOTO: HANSPETER LÄSSER

Sport & Medikamente

Für viele schmerzhafte oder krankhafte Zustände gibt es eine grosse Palette von Medikamenten. Wir sagen Ihnen, welche Mittel im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität bedenklich sind und was der Sporttreibende darüber wissen muss?

tung und Belastbarkeit aufzeigt. Der Schmerz kann, wie zum Beispiel im Extremfall beim akuten Brustschmerz, als Bote eines drohenden Herzinfarktes lebensbedrohlichen Charakter einnehmen oder aber, wie der Schmerz beim Muskelkater, harmloser Natur sein. Schmerzen im Bewegungsapparat entstehen durch eine Reizung freier Nervenendigungen und Rezeptoren in verschiedenen Geweben (Muskeln, Sehnen, Gelenkkapseln usw.). Dieser Schmerz dient als Signal für eine Reduktion oder Abbruch der Belastung. Häufig lässt er bereits nach Beendigung der Aktivität deutlich nach oder verschwindet ganz. Schleichende Fehlbelastungen, Überlastungen oder entstehende Verletzungen werden durch diese Alarmfunktion signalisiert. Die Missachtung dieses Warnsignals bzw. die Verschleierung durch die Einnahme eines Schmerzmittels führen meist zu einer zusätzlichen Schädigung der schmerzhaften Strukturen.

Ob ein Schmerz sinnvolles Warnsignal einer drohenden Schädigung darstellt, oder als harmloses Begleitphänomen eines bekannten Schadens (wie z.B. der Schmerz bei der Ausheilung eines Blutergusses) betrachtet werden kann, ist meist nur durch den Arzt oder den erfahrenen Sportphysiotherapeuten zu entscheiden. Wo im ersten Fall die Einnahme von Schmerzmitteln und Antirheumatika kontraproduktiv ist, kann deren Einsatz im zweiten Fall unter Umständen verantwortet werden. Im Zweifelsfall ist jedoch vom Gebrauch dieser Substanzen, auch wenn sie in Apotheke und Drogerie rezeptfrei erhältlich sind und damit einen «harmlosen» Eindruck machen, dringend abzuraten. Ohne Kenntnis der genauen Ursache sollten keine rein symptomlindernden Mittel eingesetzt werden.

Weiter ist gerade bei der Einnahme von Antirheumatika während (extremen)

Medikament	Einsatz	Wirkung und Sport	Bemerkungen
Blutgerinnungsmittel (Acetylsalicylsäure, z. B. Aspirin® u. a.)	Vorbeugung vor Herzinfarkt und Schlaganfall	↑ Blutungsrisiko bei stumpfen Verletzungen	Weit verbreitet («Baby-Aspirin»), Risiken im Sport eher gering
Betablocker (z. B. Lopresor®, Tenormin®, Concor® u. v. a.)	Hoher Blutdruck, Vorbeugung und Therapie eines Herzinfarktes Herzrhythmusstörungen «nervöse Herzbeschwerden»	↓ Herzfrequenz, Einschränkung der Leistungsfähigkeit, neg. Beeinflussung des Zucker- und Fettstoffwechsels, ↑ Schwitzen unter Belastung fördert Asthma	In der Behandlung der Bluthochdrucks bei Sportlern häufig zu ersetzen, zur Vorbeugung eines Herzinfarktes zu belassen. Vorsicht bei Asthmatikern. Bei Schützen: Doping! Ungünstig für Ausdauersportler (↓ Fettstoffwechsel)
Diuretica (harttreibende Mittel, z. B. Lasix®, Moduretik® u. v. a.)	Als Blutdruckmittel und gegen Herzschwäche	↑ Flüssigkeits- und Salzverlust negativer Effekt auf Blutfette, ↑ Muskelkrämpfe	Nutzen und Risiko abwägen. Ersatz von Salzen und Flüssigkeit sehr wichtig. Achtung: Doping!
Schmerzmittel (z. B. Panadol®, u. v. a.)	Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber	Unbedeutend, falls Salicylsäurehaltig	
Entzündungshemmer, Antirheumatika (z. B. Voltaren®, Ponstan®, Brufen® u. v. a.)	Sportverletzungen. Schwellungen, Gelenkschmerzen, Arthrose, Weichteilschmerzen	↑ Risiko für Magen-Darm-Beschwerden (inkl. Magenblutung), ↑ Nierenschaden bei Flüssigkeitsverlust	Nicht unbedenklich. Einsatz mit Arzt absprechen
Grippemittel, Hustenmittel	Linderung von Grippe-symptomen und Hustenreiz	Häufig Ephedrinhaltig: Doping! ↑ Herzfrequenz, Müdigkeit	Bei Fieber und Unwohlsein: kein Sport!
Asthmamedikament (z. B. Ventolin®, Serevent®, Foradil®)	Asthma bronchiale, Anstrengungsasthma	Nervosität, Zittern ↑ Herzfrequenz	Vorteile der Atmung überwiegen die Nachteile des Kreislaufs. Kortisonprodukte zum Inhalieren ohne negative Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit
Beruhigungsmittel (z. B. Valium®, Seresta®, Lexotanil® u. v. a.)	Reizbarkeit, Nervosität, Schlafprobleme	↓ Wachsamkeit, motorische Koordination und Reaktion	Haben im Sport nichts verloren!

Ausdauerbelastungen zu beachten, dass mit zunehmendem Flüssigkeits- und Salzverlust unter Belastung eine Schädigung der Niere immer wahrscheinlicher wird. So sind denn auch Einzelfälle von Nierenversagen nach Einnahme von Antirheumatika wie Voltaren oder ähnlichen Produkten beim Swiss Alpine Marathon beobachtet worden. Bei jedem Einsatz von Schmerzmitteln bei Ausdauerbelastungen gilt deshalb: lieber ein «gesunder Aussteiger» als ein «geschädigter Finisher».

Medikamente mit «Sinn»

Anders sieht die Situation bei all den Sportlern aus, bei denen Einnahme von Medikamenten und sportliche Aktivität nicht in direktem Zusammenhang stehen. Die Einnahme geschieht hier in der medizinisch begründeten Absicht, einen krankhaften Zustand zu bessern. Mögliche Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit sind meist nebensächlich, im Regelfall ist für viele Medikamente die Verbesserung der Belastbarkeit ein Ziel der Behandlung. Bei gewohnter

sportlicher Aktivität sind sinnvollerweise diejenigen Produkte zu wählen, die die Leistungsfähigkeit nicht ungünstig beeinflussen.

Für viele Medikamente, die regelmässig eingenommen werden müssen, gilt, dass sie keine relevanten Auswirkungen auf die körperliche Aktivität haben oder die Behandlung der Grundkrankheit gegenüber der sportlichen Leistungsfähigkeit Priorität genießt. Bei anderen Medikamenten ist es sogar so, dass die korrekte Behandlung der Grundkrankheit eine sportliche Aktivität erst ermöglicht, wie es z. B. bei der Therapie eines Asthma bronchiale der Fall ist. Bei vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z. B. bei der Therapie eines hohen Blutdruckes, finden sich aber auch Produkte mit zum Teil nachteiligen Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Tabelle gibt Übersicht über eine Reihe von Medikamentengruppen und über ihren Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Medikamenteneinnahme sollte mit dem Arzt abgesprochen sein.

Fazit

Die Einnahme von Medikamenten, meist aus der Gruppe der Schmerzmittel und Entzündungshemmer, ist im Sport weit verbreitet. Die Ausschaltung des Schmerzempfindens als sinnvolles Warnsignal gegen Überlastung und Entzündung ist nicht ungefährlich. Viele rezeptfrei erhältliche und auf den ersten Blick «harmlose» Produkte enthalten chemische Inhaltsstoffe, die gerade bei Ausdauerbelastungen gefährliche Auswirkungen haben können. Ist ein Sportler auf die regelmässige Einnahme von Medikamenten angewiesen, sind bei der Auswahl die mögliche Beeinflussung der körperlichen Leistungsfähigkeit anzusprechen sowie Nutzen und allfällige Leistungsminderung gegeneinander abzuwägen.



*Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis. Führt zusammen mit Peter d'Aujourd'hui und Dr. Marco Caimi das Äquilibrium-Gesundheitszentrum in Basel. Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.