

# DER DEUTSCHE SCHMERZ- UND PALLIATIVTAG 2011

23. Deutscher interdisziplinärer Schmerz- und Palliativkongress Frankfurt/Main · 14. bis 17. März 2012

## PRESSE-INFORMATIONEN



### Freizeitsportler: riskanter Schmerzmittelkonsum

15. März 2012  
Nr. 03

**(Frankfurt/Main) Sport und Bewegung sind wirksame Schmerzmittel. »Sport kann Schmerzen lindern und sogar die weitere Chronifizierung von Schmerzen aufhalten«, erklärt Dr. Michael Küster, Schmerztherapeut in Bonn-Bad Godesberg auf dem Deutschen Schmerz- und Palliativtag in Frankfurt/Main. Allerdings schlucken viele Freizeitsportler vor einem Marathonlauf Schmerzmittel, um Muskelkater und Gelenkschmerz zu verhindern. Dieser sorglose Umgang mit Schmerzmitteln kann fatale Folgen haben. Das zeigen Umfragen und Untersuchungen beim Bonn Marathon, die Küster in Frankfurt präsentierte.**

Viele Freizeitsportler wollen Schmerzen lindern oder vorbeugen. Vor allem moderate Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren verordnen Schmerzmediziner auch ihren Patienten, die unter chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen leiden. »Eine Langzeitstudie über 14 Jahre belegt beispielsweise, dass bei sportelnden Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die Beschwerden im Laufe der Zeit nicht schlimmer werden, wohingegen sportlich Inaktive in diesem Zeitraum eine deutliche Zunahme ihrer Schmerzen erfuhren«, sagt Dr. Michael Küster, Schmerztherapeut in Bonn-Bad Godesberg. Auch wenn ehemals sportlich Aktive unter der Pein im Kreuz leiden, kann es zwar zu einer gewissen Zunahme der Schmerzen kommen, allerdings nicht in jenem Ausmaß, das bei inaktiven Patienten zu beobachten ist. Dies gilt besonders für Frauen über 60 Jahre: »Wenn diese nie Sport gemacht haben, werden die Schmerzen mit großer Wahrscheinlichkeit nach Studienlage deutlich zunehmen«, erklärt Küster, »während sportliche Aktivitäten gerade bei diesen Patientinnen die Schmerzen sehr günstig beeinflussen.«

**SCHMERZMITTEL-DOPING BEIM MARATHON.** Im Leistungssport ist der Konsum von Schmerzmitteln weit verbreitet. Immer wieder räumen Spitzensportler ein, dass die Painkiller »wie Bonbons« eingeworfen werden. Doch wie ist die Situation bei Freizeitsportlern? Um dies herauszufinden hatte Michael Küster im Jahr 2009 erstmals die Teilnehmer des Bonner Marathons nach ihrem Schmerzmittelkonsum befragt. Das Ergebnis sorgte damals für Schlagzeilen: Jeder zweite Marathoner räumte ein, vor dem Start Schmerzmittel zu nehmen, um Muskel- und Gelenkschmerzen vorzubeugen, jedoch hatten nur wenige Starter bereits vor dem Start Schmerzen.

**SCHWERE NEBENWIRKUNGEN.** Im Jahr 2010 legte Küster dann nach: Die Läufer wurden vor dem Lauf vor dem unkritischen Schmerzmittelkonsum vom Veranstalter gewarnt, die Studienergebnisse und weiterführende Literatur wurde allen per Mail zugesandt. Gleichzeitig lief erneut eine Umfrage, an der sich 4000 Sportler beteiligten. Allerdings ging es bei dieser nicht mehr nur um den Medikamentenkonsum, sondern auch um dessen Folgen, die lebensbedrohlich sein können.

**Pressestelle:** Barbara Ritzert · ProScience Communications GmbH · Andechser Weg 17 · 82343 Pöcking-  
Tel: 08157 9397-0 · Fax: 08157 9397-97 · ritzert@proscience-com.de

**Während der Tagung:** Raum „Klausur“ · Ebene C1 · Congress Center Messe · Ludwig-Erhard-Anlage 1  
60327 Frankfurt/ Main Tel: 069 7575-73130 · ritzert@proscience-com.de

---

Die nun unlängst abgeschlossene erste Auswertung der Daten aus dem Jahr 2010, die demnächst publiziert werden, hat die Experten ernüchtert: »Am Einnahmeverhalten hat sich praktisch nichts geändert«, stellt Küster fest, »die Warnungen sind quasi verpufft.« Das war die eine schlechte Nachricht. Die andere: Mehr als die Hälfte der Sportler, die Schmerzmittel genommen hatten, litt unter Nebenwirkungen. Da meistens Nicht-steroidale Antirheumatika eingenommen werden (Ibuprofen, Acetylsalicylsäure etc.) dominieren Nebenwirkungen im Magen-Darm-Bereich und an den Nieren. »Blutiger Urin, blutiger Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Herz-Kreislauf Probleme«, resümiert Küster das Spektrum. Einige Läufer erlitten ein akutes Nierenversagen, einige Sportler, die Acetylsalicylsäure geschluckt hatten, bekamen einen Herzinfarkt oder behandlungsbedürftige blutende Magengeschwüre in den ersten Stunden nach Beendigung des Marathons.

**SCHMERZMITTEL BEIM SPORT RICHTIG EINSETZEN.** »Freizeitsportler müssen über diese Risiken weiter aufgeklärt werden«, fordert Küster, der folgende Tipps für Freizeitläufer formuliert:

1. Wer schon vor dem Lauf unter starken Gelenkschmerzen leidet, sollte nicht mitlaufen.
2. Schmerzmittel, die vor oder während dem Lauf eingenommen werden, schaden mehr als sie nutzen.
3. Schmerzmittel sollten, wenn überhaupt, erst nach dem Lauf eingenommen werden und auch erst dann, wenn der Kreislauf zur Ruhe gekommen und der Läufer ausreichend Flüssigkeit getrunken hat.
4. Isotone Lösungen, die ein Gramm Kochsalz pro Liter enthalten, können Probleme mit Herz, Kreislauf und Nieren vermeiden.
5. Wichtig ist eine gründliche Vorbereitung und ein guter sportmedizinischer Check. Wer plant, an einem Marathon teilzunehmen, sollte sich darauf ein Jahr lang vorbereiten und nicht einfach drauflos laufen. Regelmäßiges Training lässt die Schmerzschwelle steigen.