

# Schmerzmittel und Sport

HÄUFIG  
UND GÄNGIGE  
PRAXIS

Studien zum Thema Schmerzmittel im Leistungssport zeigen, dass die Verwendung von Schmerzmitteln häufig und gängige Praxis ist. Dabei variieren die Angaben zum Gebrauch in Abhängigkeit der untersuchten Sportarten.

Während im Fußball beispielsweise Häufigkeiten von 16,7 bis 54,2 Prozent in Befragungen angegeben werden, sind es im Tennis 2,8 Prozent. Nur wenige Daten gibt es zu diesem Thema im Breiten- und Freizeitsport. In den Ausdauer- bzw. Ultraausdauerdisziplinen ist jedoch ebenfalls nach Auswertungen von Befragungen im Rahmen von Laufveranstaltungen von einer weit verbreiteten Verwendung von Schmerzmitteln auszugehen.

Ein erheblicher Teil der Sportler nimmt Schmerzmittel ohne akut vorliegende Beschwerden oder Symptome prophylaktisch ein. Auf diese Weise sollen Schmerzen unterdrückt und etwaige Leistungseinbußen vermieden werden, sei es im Verlauf einer langen Saison oder, wie im Ultraausdauersport, vor intensiven und langen Wettkämpfen.

## SCHMERZ ALS WICHTIGES WARNSIGNAL

Diese Überlegungen bergen jedoch erhebliche Risiken. Schmerz ist ein wichtiges Warnsignal des Körpers. Wer Belastungsgrenzen überschreitet, erhöht das Risiko für Verletzungen und Überlastungen wie Sehnenreizungen und Stressfrakturen. Letztendlich kann es hierdurch zu langen Ausfällen mit verbundenen Leistungseinbußen kommen.



© picture alliance / dpa+tm | Christin Klose

Hinzu kommen Gefahren durch direkte Nebenwirkungen der verwendeten Schmerzmittel. Die Nebenwirkungen können eine Vielzahl von Organsystemen betreffen, erwähnt seien Beeinträchtigungen des Herz-Kreislaufsystems, des Magen-Darmtraktes und der Nierenfunktion, insbesondere durch nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR).

Ein weiterer, oft nicht beachteter Aspekt betrifft die Trainingsanpassung und Regeneration. Durch Schmerzmittel, die oftmals gleichzeitig eine entzündungshemmende Wirkung haben, können notwendige Regenerations- und Reparatursprozesse (z.B. nach Verletzungen) beeinträchtigt werden und somit auch einen Leistungsaufbau oder eine schnelle Rehabilitation verzögern.

Schmerzmittel sind zweifellos wichtige Medikamente in der Medizin. Im sportlichen Kontext sollten sie jedoch nur bei medizinischer Indikation eingesetzt werden. Statt Leistungsgrenzen medikamentös verschieben zu wollen, sollte das Anerkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vordergrund stehen. Das Verständnis um die eigene Leistungsfähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für physiologische Leistungsentwicklungen durch Training.

**Quelle:** Leyk D, Rüter T, Hartmann N, Vits E, Staudt M, Hoffmann MA. Analgesic Use in Sports. Dtsch Arztebl Int. 2023 Mar 10;120:155-161. doi:10.3238/arztebl.m2023.0003