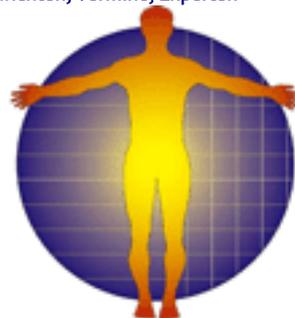


Press release**Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e.V. (DGSS)****Meike Drießen**

10/10/2009

<http://idw-online.de/en/news338153>Research results
Medicine
transregional, national**Experten warnen Sportler: Kein Schmerzmittel vorab, nicht zu viel Wasser**

Fast zwei Drittel der Läufer beim diesjährigen Bonn-Marathon hatten vor dem Start Schmerzmittel eingenommen, meistens aus pharmakologischer Sicht falsche Präparate oder falsche Dosen. Das ergab eine Umfrage unter 1.000 Marathoni durch Erlanger Forscher um Prof. Dr. Kay Brune, deren Ergebnisse beim Deutschen Schmerzkongress in Berlin vorgestellt wurden. Die Forscher warnen Sportler eindringlich vor solchem Leichtsinns: Studien zeigen, dass die Wirkstoffe die durch sportliche Anstrengung ohnehin verursachten Belastungen für Magen-Darm-Trakt, Niere und Kreislauf verstärken. Die Risiken seien unabsehbar.

Die Spezialisten raten dazu, wenn überhaupt, erst nach der sportlichen Aktivität Schmerzmittel einzunehmen und mit bestehenden Schmerzen gar nicht erst zu starten.

Leichtsinn unter Läufern

Über 10.000 Läufer dieses Jahr am Bonn-Marathon teilgenommen, die meisten Hobbysportler. Nur 11% der befragten 1.000 Hobbyläufer hatten sich vorab Laborwerte bestimmen lassen, und nur 5% hatten Rat beim Arzt oder Apotheker eingeholt. Doch besonders die flächendeckende Einnahme von Schmerzmitteln stimmt die Forscher nachdenklich: "Schmerzlindernde Arzneimittel werden bei intensiver sportlicher Belastung unkontrolliert und ohne ärztliche Beratung eingenommen", so Prof. Brune. "Daraus können erhebliche Gesundheitsprobleme entstehen."

Häufig: Blut im Urin, Übelkeit, Erbrechen

Die in Schmerzmitteln enthaltenen Wirkstoffe verstärken die durch sportliche Anstrengung ohnehin verursachten Belastungen für Magen-Darm-Trakt, Niere und Kreislauf zusätzlich. Leichte Symptome einer Schädigung, wie Blut im Urin, Übelkeit, Erbrechen und Teerstühle, treten daher mit großer Regelmäßigkeit auf. "Bedenklich ist, dass zahlreiche Teilnehmer nach Langstreckenläufen, Langstreckenradrennen und Langstreckenschwimmveranstaltungen unter akuten Störungen der Nierenfunktion und der Funktion des Magen-Darm-Traktes leiden", erklärt Prof. Brune. "Manche müssen unmittelbar nach der sportlichen Höchstleistung operiert werden und verlieren Teile der inneren Organe." Bei häufig wiederholter Anstrengung können die Blutverluste zur bekannten "Sportleranämie" führen. In welchem Umfang die Medikation ursächlich zum Auftreten von Herz-Kreislauf-Störungen bis hin zum Infarkt und Tod durch Arrhythmie führt, ist ungeklärt. Studien über die pathogenen Mechanismen, die zu solchen Zwischenfällen führen, wurden aufgrund einiger schwerer Zwischenfälle bei Ironman-, Marathon- und Ultramarathonläufen initiiert.

Mit Schmerzen nicht starten

"Besonders schlimm ist, dass viele Freizeitsportler bereits mit Schmerzen an den Start gehen, die Belastungen als gesundheitsfördernd betrachten und daher die Schmerzen und Schmerzmittel in Kauf nehmen", unterstreicht Prof. Brune. "Wer bereits vor Beginn der sportlichen Aktivität unter Muskel- und Gelenkschmerzen leidet, sollte überhaupt

nicht starten." Die Spezialisten empfehlen darüber hinaus, - wenn unbedingt nötig - die richtigen Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, niedrig dosiert) nach der sportlichen Höchstleistung einzunehmen, wenn der Körper die Wasser- und Salzverluste wieder ausgeglichen hat. Dadurch würden Niere und Herz geschont. Das unnötige Trinken großer Mengen Mineralwasser während des Laufens erhöht die Gefährdung des Herz-Kreislauf-Systems. Weniger Wasser mit mehr Kochsalz (1g/l) wäre besser als Magnesiumtabletten in (normalem) Mineralwasser, da diese das Auftreten von Durchfällen begünstigen, ohne Krämpfe sicher zu verhindern.

Ansprechpartner

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Kay Brune, Doerenkamp-Lehrstuhl für Innovationen im Tier- und Verbraucherschutz, Institut. f. Exp. u. Klin. Pharmakologie und Toxikologie, FAU Erlangen-Nürnberg, Tel. 09131/85-22292, brune@pharmakologie.uni-erlangen.de