

Eine Frage der Haltung

- Bedenken Sie Ihre Wirkung auf Kinder und Jugendliche: Ihr Verhalten kann positiven Einfluss auf deren Umgang mit Schmerzmitteln haben.
- Fragen Sie sich vor dem Gebrauch von Schmerzmedikamenten: Ist die Einnahme zwingend erforderlich? Gibt es eine Alternative?
- Seien Sie mutig und sprechen Sie Menschen in Ihrem Umfeld an, wenn Ihnen auffällt, dass diese viele Schmerzmittel zum Sport einnehmen.
- Holen Sie sich ggf. Unterstützung, wenn Sie an sich beobachten, dass Sie Medikamente unsachgemäß einsetzen.

Informieren Sie sich, zum Beispiel bei:

- www.pillenkick.de
- www.berliner-fussball.de
- www.schmerzgesellschaft.de
- www.lsb-berlin.net

Unterstützung finden Sie auch bei Physiotherapeut*innen, Ärzt*innen, Apotheken, Medikamentenberatungsstellen und der Fachstelle für Suchtprävention Berlin.

Sprechen Sie uns gerne an!



LEISTUNG UM JEDEN PREIS?



SCHMERZMITTEL IM SPORT

1. Auflage, September 2021 | Bilder: Freepik



KENNEN SIE DAS? IHNEN IST SPORT WICHTIG, DOCH DER KÖRPER MACHT NICHT IMMER MIT. SIE MÖCHTEN LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN, DAHER GREIFEN SIE DES ÖFTEREN MAL ZUR SCHMERZTABLETTE.

So geht es vielen Freizeit-, Amateur- und Profisportler*innen. Normal? Oder doch riskant?



Einsatz von Schmerzmitteln im Sport

Eingenommen werden die Mittel z.B. vorsorglich, um Schmerzen während oder nach sportlicher Aktivität vorzubeugen oder auch um Schmerzgrenzen zu überwinden. Bestehen bereits akute und chronische Beschwerden, wollen Sporttreibende Heilungsprozesse beschleunigen, um schnell wieder ausdauernd trainieren zu können.

Zum Einsatz kommen zum einen in der Apotheke rezeptfrei erhältliche Medikamente, hier v.a. Ibuprofen, aber auch Aspirin, Diclofenac oder Paracetamol – manchmal auch in aufputschender Kombination mit Koffein. Zudem werden rezeptpflichtige Mittel, wie Metamizol oder Opioide (z.B. Tilidin), genutzt.



Schmerzmittel im Sport – nicht ohne Risiken

Schmerzen sind wertvolle Warnsignale des Körpers. Schmerzmittel vor oder während des Sports bringen keinen nachgewiesenen Nutzen, sondern können die körperliche und psychische Gesundheit sogar in erheblichem Maße gefährden. Unter dem Einfluss von Schmerzmitteln werden körperliche Grenzen nicht ausreichend wahrgenommen, Folgen können dann z.B. Muskelfaserrisse sowie Bänder- oder Gelenkverletzungen sein.

Weitere spürbare Nebenwirkungen betreffen z.B. den Magen-Darm-Trakt und das Herz-Kreislauf-System. Außerdem kann dauerhafter Schmerzmittelkonsum zu Kopfschmerzen führen, auch psychische Schäden wie Abhängigkeiten, insbesondere bei Opioiden, sind möglich.

Verantwortungsvoller Umgang mit Schmerzmitteln

Um langfristig Freude und Leistungsfähigkeit im Sport zu erhalten ist es wichtig, achtsam mit seinem Körper und Geist umzugehen.



Folgende Dinge können hilfreich sein:

- Akzeptieren Sie die eigenen, z.B. alters- oder genetisch bedingten, körperlichen Grenzen.
- Eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf tragen zu einer höheren körperlichen und mentalen Belastbarkeit bei.
- Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe- und Erholungsphasen und vermeiden Sie einseitige Belastungen.
- Kurieren Sie Verletzungen aus und lassen Sie Ursachen von Beschwerden nach Möglichkeit ärztlich bzw. physiotherapeutisch behandeln.
- Nutzen Sie das richtige Material (z.B. Schuhe)? Stimmt die Technik in der Durchführung der Übungen?

