

„Rücksprache mit Arzt halten“

Sporttreibende sollten beim Gebrauch von Schmerzmitteln vorsichtig sein / Risiken für Gesundheit und Umwelt

Der Gebrauch von Schmerzmitteln ist im Sport weit verbreitet. Richtig eingesetzt können sie helfen, weil sie entzündungshemmend wirken. Doch viele Sportler*innen nehmen Schmerzmittel übermäßig ein – und vor allem prophylaktisch. Wer das tut, gefährdet seine Gesundheit – und die Umwelt. Diclofenac heißt der Wirkstoff, der in vielen Schmerzmitteln enthalten ist. Über das Abwasser gelangt er in Gewässer und gefährdet die Wasserqualität und Lebewesen. Im Hessischen Ried ist die Belastung so hoch, dass das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) die Kampagne „Reines Ried“ ins Leben rief. Moderne Kläranlagen könnten zur Lösung des Problems beitragen. Doch bislang verfügen nur zwei von rund 700 kommunalen hessischen Anlagen neben der mechanischen, biologischen und chemischen Reinigung über eine weitere Stufe, mit der mehr als 80 Prozent der Diclofenac-Rückstände entfernt werden könnten. Umso wichtiger ist es, Schmerzmittel verantwortungsbewusst zu verwenden. Im Interview erläutern Mona Abdel-Tawab (Außerplanmäßige Professorin für Pharmazeutische Chemie an der Goethe-Universität Frankfurt) und Rolf Leonhardt (Hessisches Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie) die Probleme – und erklären, was Sportler*innen beim Gebrauch von Schmerzmitteln beachten sollten.

Viele Sportler*innen nutzen Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Diclofenac. Warum?

Mona Tawab: Das liegt einerseits daran, dass dieser Wirkstoff stark beworben wird. Enthalten ist er in vielen Schmerzmitteln, die auf verschiedenen Kanälen präsent sind. Andererseits ist der Wirkstoff frei zugänglich, weil er nicht verschreibungspflichtig ist. Vor diesem Hintergrund hat er sich über die Jahre im Sport etabliert – sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport.

In welchen Fällen kommt der Wirkstoff zum Einsatz?

Tawab: Zunächst einmal muss ich betonen: Der Wirkstoff wird viel zu oft eingenommen, weil er so verbreitet ist. Nach meiner Erfahrung greifen viele Sportlerinnen und Sportler prophylaktisch oder zur Schmerzlinderung zu Diclofenac, obwohl sie nur sehr leichte Schmerzen verspüren. Da der Wirkstoff entzündungshemmend wirkt, kommt er bei akuten Verletzungen, Prellungen und Zerrungen zum Einsatz. Die Einnahme von Diclofenac wird – das habe ich oft mitbekommen – als unproblematisch angesehen, was eine fatale Entwicklung ist. Denn der Wirkstoff Diclofenac kann sowohl der Umwelt als auch dem Sporttreibenden erheblichen Schaden zufügen.

Herr Leonhardt, Sie beschäftigen sich vor allem mit den Auswirkungen auf die Umwelt und insbesondere die Gewässer. Welche Schäden verursacht Diclofenac?



Rolf Leonhardt: An zahlreichen Messstellen in Mitteleuropa wurde der Wirkstoff bereits nachgewiesen – so auch in Hessen. Erhöht ist die Konzentration insbesondere dort, wo die Bevölkerungsdichte hoch ist und deshalb viel Abwasser in Gewässer eingeleitet wird. Teilweise haben wir in Hessen eine Konzentration von mehreren Mikrogramm pro Liter. Das hört sich wenig an, ist es aber nicht. Denn das Problem ist, dass schon in diesen, eigentlich geringen Konzentrationen ökotoxikologische Wirkungen auftreten können. Etabliert hat sich ein Schwellenwert von 0,05 Mikrogramm pro Liter, der in Gewässern nicht überschritten werden sollte. Sonst können Gewässerorganismen, Kleinstlebewesen oder auch Fische zu Schaden kommen. Bei der Regenbogenforelle beispielsweise – das wurde bereits nachgewiesen – kann der Kontakt mit Diclofenac zum Organversagen führen. Leider wird der Schwellenwert in fast allen Oberflächengewässern im Hessischen Ried deutlich überschritten – teilweise um das Fünzigfache.

Wurde Diclofenac auch im Grundwasser nachgewiesen?

Leonhardt: Ja – und das muss zu einem gesellschaftlichen Umdenken führen. Die Konzentration ist zwar generell niedriger als im Oberflächenwasser, aber sie ist zu hoch. Zudem müssen wir bedenken, dass das Grundwasser zur Trinkwasseraufbereitung genutzt wird und deshalb in besonderem Maße geschützt werden muss. Große Sorge macht mir die Entwicklung im Hessischen Ried. Es umfasst zwar nur etwa fünf Prozent der Fläche von Hessen, aber dort wird etwa ein Viertel des hessischen Trinkwassers gewonnen. Das Problem ist, dass Diclofenac ein sehr mobiler Wirkstoff ist. Deshalb dringt er bis ins Grundwasser ein und verschwindet auch nicht, weil er langlebig ist. Diese Entwicklung ist schon länger bekannt, allerdings kann die Analytische Chemie erst seit

O B E N

Viele Sportlerinnen und Sportler greifen regelmäßig zu Schmerzmitteln. Bei Verletzungen macht das Sinn, aber prophylaktisch sollten Voltaren und Co. nicht eingesetzt werden.

Foto: Shutterstock

einigen Jahren das genaue Ausmaß der Belastungen aufzeigen, sodass es nun auch medial in den Fokus rückt.

In welchen Sportarten kommen Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Diclofenac besonders häufig zum Einsatz?

Tawab: Im Fußball ist der Wirkstoff besonders stark verbreitet. Es gibt Statistiken, die zum Vorschein bringen, dass jeder zweite Profifußballer nicht ohne die Einnahme von Schmerzmitteln auskommt. Auch im Handball ist die Einnahme von Diclofenac weit verbreitet, etwa 30 bis 40 Prozent der Spieler greifen regelmäßig zu Schmerzmitteln. Aber auch in vielen anderen Sportarten – etwa im Radfahren, Schwimmen oder in der Leichtathletik – spielen sie eine große Rolle.



Spielt die Einnahme von Schmerzmitteln im Amateur- und Breitensport eine untergeordnete Rolle?

Tawab: Das kann ich nicht bestätigen. Aus meiner Sicht wird es zunehmend populärer, auch im Amateur- und Breitensport zu Schmerzmitteln zu greifen. Im Profisport ist es häufig so, dass die körperlichen Anforderungen sehr hoch und die Regenerationszeiten zu niedrig sind. Deshalb werden hier besonders oft Schmerzmittel eingenommen. Im Amateur- und Breitensport spielen Schmerzmittel beispielsweise im Rahmen eines Marathons eine Rolle. Manche Läuferinnen und Läufer haben Angst, die Belastung nicht auszuhalten und greifen deshalb prophylaktisch zu Schmerzmitteln. Befürworten kann ich das nicht, denn Studien liefern Hinweise, dass die prophylaktische Verwendung von Schmerzmitteln beispielsweise Krämpfe während eines Marathons nicht wirklich mindert.

Wie geeignet ist Diclofenac zur Schmerzlinderung?

Tawab: Bei korrekter Verwendung, also bei tatsächlichen Schmerzen, ist Diclofenac sehr gut geeignet. Bei akuten Belastungen, Prellungen, Zerrungen und Verletzungen befürworte ich die Einnahme des Wirkstoffs wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung – wenn man ihn richtig dosiert. Hierfür muss man unbedingt Rücksprache mit einem Arzt halten. Kritisch sehe ich es hingegen, wenn Menschen den Wirkstoff prophylaktisch einsetzen.

Warum ist das problematisch?

Tawab: Die Folgen können fatal sein, denn eine prophylaktische Einnahme kann zu funktionellen und strukturellen Schädigungen des Bewegungsapparates führen. Schmerzen sind ein sehr wichtiges Warnsignal des Körpers. Wer sie unterdrückt, riskiert die eigene Gesundheit. Muskelfaserrisse, Bänder- und Sehnenverletzungen können die Konsequenz sein, wenn man die Warnsignale des Körpers nicht mitbekommt.

Welche Missverständnisse rund um Schmerzmittel begegnen Ihnen am häufigsten?

Tawab: Leider wissen viele Menschen nicht, dass Schmerzmittel negative Auswirkungen auf die Umwelt,

aber auch auf den eigenen Körper haben können. Laut einer Erhebung der Techniker Krankenkasse haben rund 60 Prozent der Befragten keine Bedenken, vor oder nach dem Sporttreiben Schmerzmittel einzunehmen. Zudem sind sich viele nicht bewusst, dass Diclofenac und andere Schmerzmittel nur Symptome lindern, aber nicht die Ursache bekämpfen. Sie haben auch keine leistungsfördernde Wirkung, was eine verbreitete Annahme ist.

Welche Konsequenzen drohen bei übermäßigem Schmerzmittelkonsum?

Tawab: Ein mahnendes Beispiel ist der ehemalige Profifußballer Ivan Klasnic, der über viele Jahre in hoher Dosierung Diclofenac einnahm. Er litt deshalb an akutem Nierenversagen, musste mehrere Transplantationen über sich ergehen lassen und hat bis heute mit den Folgen zu kämpfen. Neben Nierenschäden können Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten. Auch die bereits angesprochenen funktionellen und strukturellen Schädigungen des Bewegungsapparates sind nicht zu unterschätzen.

Welche Regeln sollten Sportler*innen befolgen, um Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Diclofenac verantwortungsvoll zu nutzen?

Leonhardt: Wie Frau Tawab bereits erläuterte, sollte man ihn – sofern keine umweltfreundlicheren Alternativen in Frage kommen – einerseits nur bei tatsächlichen Schmerzen einnehmen. Andererseits sollten Hygieneregeln beachtet werden. Nach dem Auftragen sollte man sich nicht sofort die Hände waschen, sondern zunächst mit einem



Tuch die Reste entfernen und dieses im Restmüll entsorgen, weil dann der Wirkstoff nicht direkt im Wasserkreislauf landet. Das ist wenig Aufwand, der aber viel bringt: Studien verdeutlichen, dass dadurch mehr als 60 Prozent weniger Diclofenac ins Abwasser gelangt. Zudem ist

es ratsam, erst einige Minuten nach dem Auftragen die betreffenden Körperpartien mit Kleidung zu überdecken. Zudem ist darauf zu achten, dass Tuben und abgelaufene Präparate richtig entsorgt werden. Ich empfehle diesbezüglich die Website Arzneimittelentsorgung.de. Hier kann man auf einer interaktiven Karte nachschauen, welche Empfehlungen für einzelne Landkreise gelten. Generell gilt: Leere Tuben und abgelaufene Präparate gehören in den Restmüll.

Welche Verantwortung tragen Verbände und Vereine?

Leonhardt: Sie spielen eine wichtige Rolle, um Sporttreibende zu sensibilisieren und so sich selbst und die Umwelt zu schützen. Verbände und Vereine sollten proaktiv auf die Risiken hinweisen. Ich sehe den organisierten Sport auch in der Verantwortung, Alternativen zum Schmerzmittelgebrauch aufzuzeigen und das Thema Verletzungsprävention mehr in den Blick zu nehmen. Ich bin mir sicher, dass Workshops und Schulungen viele Sporttreibende sensibilisieren würden. Damit könnte man effektiven Gesundheits- und Umweltschutz betreiben.

Die Fragen stellte Daniel Seehuber



Die Kampagne „Reines Ried“

wurde ins Leben gerufen, um die Belastung der Gewässer (z. B. durch Diclofenac) in den Fokus zu rücken. Sauberes Wasser im Hessischen Ried ist für Hessen sehr wichtig. Es umfasst zwar nur rund fünf Prozent der Fläche Hessens, aber wegen der günstigen hydrogeologischen Bedingungen werden in diesem Gebiet knapp 25 Prozent des Trinkwassers in Hessen gewonnen.

Mehr Informationen zur Kampagne finden sich online: reines-ried.de.