

DOPING MIT OTC-MITTELN

Schmerzfremie Freizeitsportler

Von Daniela Hüttemann, Münster / Freizeit- und Breitensportlern, die mit OTC-Mitteln aus der Apotheke ihre sportliche Leistung steigern, fehlt häufig ein Unrechts- und Risikobewusstsein. Die Apothekerkammern Nordrhein und Westfalen-Lippe wollen für das Thema sensibilisieren.

Einen Marathon zu laufen, ist heute das erklärte Ziel vieler Hobbysportler. Dafür muss jedoch so manch ambitionierter Amateur über seine Schmerzgrenze hinausgehen – und schluckt vorsorglich während des Trainings oder vor dem großen Lauf nicht steroidale Antirheumatika (NSAR). Das berichtete Dr. Sylvia Prinz, Weiterbildungsbeauftragte der Apothekerkammer Westfalen-Lippe, beim Kooperationstag Sucht

profen, in 43 Prozent der Fälle in Höhe von 800 mg, was ebenfalls außerhalb der Selbstmedikation liegt. ASS sei seltener zum Einsatz gekommen, teils in rein blutverdünnender Dosierung von 100 mg, teils mit bis zu 750 g. »Die Läufer versprechen sich von der blutverdünnenden Dosierung einen besseren Blutfluss mit besserem Sauerstofftransport«, erläuterte Prinz. »Das funktioniert jedoch so nicht.«



Viele Hobbysportler träumen davon, einmal an einem Marathon teilzunehmen, sei es auf Laufschuhen oder auf Inline-Skates.

Foto: Picture Alliance/Camera4

NRW in Münster. Beim Bonn-Marathon 2010 hatte einer wissenschaftlichen Umfrage zufolge mehr als die Hälfte der Teilnehmer vorbeugend Analgetika gegen Muskel- und Gelenkschmerzen eingenommen, obwohl nur wenige Läufer bereits vor dem Start unter Schmerzen litten.

Von Diclofenac bis Loperamid

Am häufigsten hätten die Läufer Diclofenac eingenommen, davon mehr als 10 Prozent sogar in höheren, verschreibungspflichtigen Dosen, informierte Prinz. An zweiter Stelle stand Ibu-

Für das Risiko von Nebenwirkungen der NSAR, wie Magen-Darm-Blutungen, Herz-Kreislauf-Probleme und Nierenschäden, sei dagegen kaum Bewusstsein gewesen. Dabei kam es unter NSAR-Einnahme nachweislich zu mehr Krankenhauseinweisungen als bei Analgetika-freien Läufern und sogar zu zwei Herzinfarkten. Zwar stehen NSAR im Gegensatz zu Opiaten nicht auf der Dopingliste verbotener Arzneistoffe (siehe Kasten). »Es besteht aber bei Sportlern ein potenzielles Risiko für eine physische und psychische Abhängigkeit«, warnte Prinz. Besonders ge-

DIE DOPINGLISTE

Die Verbotsliste der Nationalen Anti-doping-Agentur (NADA) sowie eine Liste zulässiger Medikamente sind zu finden unter <http://tinyurl.com/lqqpmd>.

fährlich werde es für die Nieren, wenn die Sportler nicht genügend trinken. Dann könnten auch vermeintlich harmlose Nahrungsergänzungsmittel wie Kreatin Schäden verursachen.

Prophylaktisch käme bei Langstreckenläufern auch gern das Durchfallmittel Loperamid zum Einsatz. »Die belastungsinduzierte Diarrhö betrifft bis zu 50 Prozent der Langstreckenläufer – je länger die Strecke, desto häufiger«, erläuterte Prinz. Hier ließe sich besser vorbeugen, indem die Sportler zum Beispiel nicht zu viel Magnesium einnehmen, möglichst zwei bis drei Stunden vor dem Lauf essen, und zwar eher ballaststoffarme Kost wie Weißbrot und Nudeln als Müsli oder Vollkornprodukte.

»Freizeit- und Breitensportler wenden generell eine breite Palette von Arzneistoffen missbräuchlich an, also ohne medizinische Indikation«, referierte Dr. Constanze Schäfer, Fort- und Ausbildungsbeauftragte der Apothekerkammer Nordrhein. Dabei könne man ähnlich wie beim Drogenmissbrauch Einnahmekarrieren beobachten: Das fange bei Vitaminen und Magnesium an, gehe je nach Sportart über Gewichtsreduktionsmittel oder Muskelaufbaupräparate, Schlaf- und Beruhigungsmittel bis hin zu leistungssteigernden Mitteln wie Amphetaminen und Erythropoetin (EPO). Die Palette reicht dabei von freiverkäuflichen über apotheken- und rezeptpflichtige Medikamente bis hin zu illegalen Substanzen.

Unbekannte Dopingliste

»Viele Sportler wissen nicht, was auf der Dopingliste steht«, so Schäfer. Da diese Liste nur für Leistungssportler gilt, spricht man offiziell auch nur im Leistungssport von Doping. Das Pendant im Freizeit- und Breitensport ist der Arzneimittelmissbrauch. In den Leistungskadern der (angehenden) Profisportler werde mittlerweile viel Aufklärung betrieben, die breite Masse dagegen bleibe häufig uninformiert. Hier können Apotheken für mehr Bewusstsein sorgen. /