

# „Aufklärung ist wichtig“

Thorsten Richter zu Schmerzmittelmissbrauch

**MAINZ** (ror). Die Pillen-Studie des Recherchenetzwerks Correctiv schlägt bei den Sportverbänden hohe Wellen. Thorsten Richter ist Stellvertreter Geschäftsführer beim Sportbund Rheinhesen. Als Projektmanager bei der Bundesliga-Stiftung sowie Mitarbeiter der DFL und von Mainz 05 hat der gelernte Journalist zudem vielfältige Einblicke in den Fußball genommen. Im Interview berichtet Richter, warum er die nicht repräsentativen Ergebnisse glaubwürdig findet und wie nun reagiert werden sollte.

## Herr Richter, haben Sie bereits Erfahrungen mit Schmerzmittel-Missbrauch gemacht?

Ich kenne den Fall eines Spielers vor einigen Jahren, der mit Ende 30 nach der Einnahme von Schmerzmitteln gestorben ist. Er hatte vor dem Spiel, in der Halbzeit und nach dem Spiel welche genommen. Dann kam womöglich noch die dritte Halbzeit dazu, ein, zwei Bierchen, und nachts hat er Organversagen und seine Frau ist neben ihrem toten Mann aufgewacht. So ein Fall zeigt, was passieren kann. Wenn man das Ganze nicht reflektiert, kann es lebensbedroh-



Thorsten Richter ist Stellvertreter Geschäftsführer beim Sportbund Rheinhesen. Foto: Marc Köppelmann

lich werden. Bei einem Profliverein – nicht Mainz 05 – kam ich mal aufs Spielerzimmer, und da lagen die Schmerzmittel und Spritzen herum. Bei Mainz 05 wurde zu meiner Zeit darauf geachtet, auszukurieren. Aber wenn man sich umhört, sagt der ein oder andere schon, dass er den Platz in der Stammelf auf keinen Fall verlieren will und dann eben was einschmeißelt.

Jeder ist ja schon mal mit Brummschädel auf die Arbeit und hat ein rezeptfreies Schmerzmittel genommen. Was anderes ist, wenn ein System zum wiederholten Gebrauch verleitet. Worin besteht dieses System im Sport?

Wenn man im hohen Amateurniveau vor entscheidenden Spielen steht, und die Nummer sechs und die Nummer zehn drohen mit Kniebeschwerden auszufallen, weil der Knorpel reizt – da ist ein

Druck da, den die Sportler sich oft selbst machen. Das kann schon viel früher anfangen. Dass ein Verein oder die Kollegen sagen: „Lass dich nicht so hängen“, gibt es auch. Fälle, wo Trainer sagten: „Komm, zwei Ibu, und es läuft“, sind mir bekannt, aber das ist die deutliche Minderheit. Und ich denke, es ist besser geworden, weil wir mehr medizinische Erkenntnisse haben. Um den Spielern aufzuzeigen, dass sich ihr Herzmuskel entzünden kann, wenn sie weiter Mittel einwerfen, ist so eine Studie wichtig. Aufklärung ist wichtig. Man muss die Ursache beheben und nicht die Symptome. Da könnten die Vereine und die Sportbünde stärker schulen und sensibilisieren, auch in Sachen Verletzungs- und Schmerzprophylaxe.

## Bei welchen Sportarten sind die Anreizsysteme am verhängnisvollsten? Eher die Fußballer, die schon in vergleichsweise tiefen Klassen Geld bekommen, oder eher Leichtathleten und Kampfsportler, wo die Wege zu Titeln und Landesmeisterschaften kürzer sind?

Ich würde sagen, beides. In Kontaktsportarten passieren viele kleine Unfälle. Einen direkten blauen Fleck, der am Laufen hindert, kann man mit Aspirin gut auflösen. Generell ist es vom Sportler abhängig, der es will. Jedem muss klar sein: Wenn Verantwortliche Druck machen, ist es der falsche Weg. Und auch innerhalb einer sehr ehrgeizigen Mannschaft darf man sich dem Gruppendruck nicht beugen. Die Gefahr besteht bei jeder Sportart, was man sich Ziele setzt – und wo Geld fließt. Es sind aber auch Fehler in der Trainingsmethodik. Fußballer trainieren Schießen, machen aber kaum Rumpfstabilisierung. Weil das fehlt, zieht und zwickelt es im Rücken, und irgendwann knallt im Zweikampf die Bandscheibe durch. In einem qualifizierten, ganzheitlichen Training kann man Schmerzpunkte vermeiden und so die Mittel unnötig machen. Wenn dann doch noch was auftritt, kann der Rat nur heißen: pausieren und auskurieren. Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers.

## Die Umfrageergebnisse sind nicht repräsentativ. Halten Sie sie für realistisch?

Total. Wenn nach Schmerzmitteleinnahme in der Karriere gefragt wird, ist doch klar, dass fast jeder mal Kopfweg hatte. Da wundern mich eher die 20 Prozent, die Nein gesagt haben. Aber im Ernst, dass offenbar sehr regelmäßig Mittel genommen werden, ist ein Alarmsignal. Dass sich jeder Zweite nicht mit den möglichen Nebenwirkungen auseinandersetzt, ist der Punkt, an dem wir ran müssen.

# Griff zu Pillen oft der einfachste Weg

Schmerzmittel sind für Sportler im Amateurbereich häufig Begleiter / Gesundheitliche Risiken

Von Torben Schröder

**RHEINHESSEN.** Mehr als jeder zweite Amateurläufer nimmt mehrmals pro Saison Schmerzmittel, jeder siebte sogar mindestens einmal die Woche. Ist das Ergebnis der nicht repräsentativen Umfrage des Recherche-Netzwerks Correctiv realistisch? Unter den regionalen Amateursportarten ist die Meinung geteilt. „Wichtig ist, das Ergebnis in der Kabine zu diskutieren und das Thema offen anzusprechen“, sagt David Hesel. Der Athletiktrainer von Regionalliga-Aufsteiger TSV Schott Mainz weiß: Fußballer laufen besonders häufig Gefahr, sich zu verletzen. Womöglich sind sie gerade deshalb besonders anfällig, sich durch Schmerzmittel Linderung zu verschaffen. „Mich hat das Ergebnis überrascht“, sagt Florian Stenner, der sich beim Handball-Oberligist HSG Worms und Fußball-C-Klasse-Meister Celtic Worms um die Pressearbeit kümmert. „Dass die Fußballer aufgrund der ständigen Blessuren mal Mittelnchen zu sich nehmen, habe ich mir gedacht. Aber so viele!“ Im Handball jedenfalls sei ein Schmerzmittelkonsum in diesen Ausmaßen nicht vorstellbar. Die HSG hat allerdings auch eine gute physiotherapeutische Betreuung und gibt im Monat 100 bis 200 Euro für die medizinische Versorgung der Spieler aus, vor allem durch Tapes. Die nutzen Handballer gern, um schmerzende Gelenke ruhigzustellen – ganz anders als Fußballer. „Oft ist das Kopsache“, sagt HSG-Physiotherapeut Danny Ruh, „die Tapes dienen dazu, dass die Spieler sich sicherer fühlen“.

## Off eine Kopsache

Genau dieses Phänomen macht Hesel bei den Fußballern aus, was Medikamente angeht. Manche Spieler können Schmerzen nur dann ausblenden, wenn die Medizin mithilft. Andere laborieren an anhaltenden Problemen mit Leiste und Adduktoren, Patella oder Achillessehne. „Man kann mit den rezeptfreien Medi-



Foto: caissie - stock.adobe

ka- menten Entzündungen hemmen, aber nur in Kombination mit Schonung der Struktur“, sagt Hesel, „und die Ursache bleibt bestehen.“ Fehlende Regeneration, Dysbalancen, körperlich anspruchsvolle Bewegungsabläufe etwa. Hier wird die Sache gefährlich. „Schmerz ist ein Signal, das von der Natur her als Stoppschild dienen soll. Ohne Schmerzsignale würde ein Sportler seinen Körper in kurzer Zeit zugrunde richten“, sagt Hesel. Wenn dann die Erwartungshaltung von Trainer oder Teamkollegen, doch schnell wieder einsatzbereit zu sein, hinzukommt – oder die Aufnahmefähigkeit für die Miete benötigt wird –, dann scheint der schnelle Griff zur Pille-Packung oft der einfachste Weg zu sein. Einfacher jedenfalls, als den Ursachen auf den Grund zu gehen. Und genau das tun Schmerzmittel eben nicht. Überhaupt nicht überrascht vom Umfrageergebnis ist Wilfried Adelfinger. „Ich habe ja selbst gespielt und auch mal was eingeschmissen, damit man rennen kann“, sagt der Vorsitzende des SV Horchheim. „Große negative Folgen hat das nicht, wenn man es nur ab und zu macht.“ Dass Medikamenten-Abhängigkeiten entstanden wäre, hat er in seinen drei Jahrzehnten im Fußball nicht erlebt. Relativieren will er den Sachverhalt aber auch nicht.

## Falsche Anreize

„Es ist schon ein Problem“, blickt der Klubchef auf die höheren Amateurligen, in denen die

finanziellen Anreize, sich zur Not mit Hilfsmitteln fit zu melden, um gleich größer sind. „Ich glaube, da, wo Gehälter und Einsatzprämien eine Rolle spielen, neigt man eher dazu, eine Tablette zu viel einzuwerfen. In dem Bereich, wo wir uns bewegen, ist das eher nicht der Fall. Ob der SV Horchheim Bezirksliga oder Landesliga spielt, interessiert doch am Wochenende keine 100 Leut.“ Klar ist auch: „Als Verantwortliche empfehlen

## „Schmerz ist ein Signal, das von der Natur her als Stoppschild dienen soll.“

David Hesel, Athletiktrainer bei TSV Schott/Mainz

wir natürlich nicht, Schmerztabletten zu nehmen.“ Der physiotherapeutische Ansatz besteht darin, die Ursachen zu kurieren und nicht die Symptome zu lindern. Wobei Letzteres nicht per se verwerflich ist. „Es ist ein großer Unterschied, ob man mit Ibuprofen die Schmerzen bekämpft, die eine Prellung verursacht, wodurch aber keine Verschlimmerung der Verletzung auftritt. Oder ob man einen Fersensriss hat, der sich zum Bündelriss ausweiten kann“, sagt Ruh. „Schmerzen maskieren“ nennt

wechselt, sodass an den Organen bleibende Schäden entstehen können.“ Spätestens, wenn eine Verschlimmerung der Verletzung in Kauf genommen wird, sollte dringend die Reißleine gezogen werden. Von permanenten Schmerzen können sie im Handball ein Lied singen. Rücken, Knie, Sprunggelenk, irgendwas tut spätestens nach dem Spiel eigentlich immer weh. Und trotzdem, ist sich Ruh sicher, spielen Schmerzmittel bei den Handballern allenfalls eine sehr untergeordnete Rolle – nach dem Motto: Man müsste sie eh jedes Spiel nehmen, also lässt man es gleich ganz. „Handballer können mit Blessuren besser umgehen“, hat Ruh beobachtet. „Keinesfalls“, betont Ruh, würden die Ergebnisse der Umfrage unter Handballern gleich ausfallen. Auch für Eishockey würde er das ausschließen. „Beim US-Sport sehe ich die Gefahr schon eher.“ Das Thema ist angestoßen, nun ist es an den Vereinen, auf Basis der Umfrage zu sensibilisieren.

# Pillenkick gibt es in allen Fußball-Ligen

CORRECTIV- und ARD-Recherche zu Schmerzmittel / DFB-Präsident Fritz Keller zeigt sich schockiert

**BERLIN** (red). Der Amateurläufer hat ein Schmerzmittelproblem. Das ist das Ergebnis einer Befragung unter 1142 Amateurläufern, die das gemeinnützige Recherchezentrum CORRECTIV mit der ARD-Dopingredaktion durchgeführt hat. Der DFB-Präsident ist „schockiert“ Über Monate haben die Journalisten zum Thema „Schmerzmittelmissbrauch im Fußball“ recherchiert. Über 100 Profifußballer berichteten, wie alltäglich sie zu Schmerzmitteln greifen. „Wenn man drauf angewiesen ist zu spielen, dann ist es einfach nicht realistisch, ohne Schmerzmittel weiterzumachen“, sagt Dani Schahin, der für mehrere Bundesliga-Teams spielte. Darunter Greuther Fürth und Fortuna Düsseldorf. „Wenn Du ein gewisses Level halten möchtest, musst du schmerzfrei sein, du musst ja irgendwieweile Leistung bringen.“ Schahin, 30, beendete 2018 seine Karriere. Er sagt über die letzten Jahre seiner sportlichen Laufbahn: „Die letzten drei, vier Jahre ging eigentlich gar nichts mehr ohne Schmerzmittel.“ Selbst, wenn es ihm gut gegangen sei, habe er prophylaktisch Tabletten genommen. CORRECTIV und die ARD-Dopingredaktion berichten auf der Internetseite pillenkick.de darüber, wie Fußballer und Fußball-



Spieler eines Amateurläufers laufen durch den Spielertunnel. Zur Vorbereitung zahlreicher unterklassiger Vereine zählen auch Schmerzmittel. Foto: Ivo Mayr /CORRECTIV

## „PILLENKICK“ RECHERCHE IM INTERNET

CORRECTIV und die ARD-Dopingredaktion haben über Monate zum Schmerzmittelmissbrauch im Amateurläufer- und Profifußball recherchiert. Einen Überblick mit allen Ergebnissen zu dieser Recherche finden Sie auf der Internetseite: pillenkick.de Auf der Internetseite können Sie eine ARD-Dokumentation zum Thema anschauen, sowie eine interaktive Übersicht mit Hinweisen zu Ibuprofen, Aspirin und anderen Schmerzmitteln.

rinnen von der Kreisliga bis in die Champions League durch Schmerzmittelmissbrauch ihre Gesundheit riskieren. Dabei blickten die Reporter nicht nur auf den Profisport. Sie befragten auch mehr als tausend Amateurläuferinnen und -füßballer zum Thema. Das Ergebnis der nicht repräsentativen Online-Erhebung: Etwa die Hälfte der Teilnehmer nehmen mehrmals pro Saison Schmerzmittel, 21 Prozent gaben an, einmal pro Monat oder öfter Schmerztabletten einzuwerfen. Für einige hat der regelmäßige Griff zu den Tabletten gesundheitliche Folgen. So können bei übermäßigem Konsum Schmerzmittel Magen, Herz und Nieren schaden. Einige Amateurläufer schilderten in der Befragung, was sie erlebten. Von „Abhängigkeit“ und „ständigem Verlangen“ schrieb sie von „Blut im Stuhl“ und „chronischen Entzündungen“, von „hohem Blutverlust bei offenen Wunden“ oder „Leberwerten, die durch die Decke gehen“ und „Darmbluten“. Andere gaben an nicht nur zu den klassischen Schmerzmitteln wie Ibuprofen und Aspirin gegriffen zu haben, sondern zu synthetischen Opioiden wie Tilidin und Tramadol. Beide Medikamente können süchtig machen.

Als Grund für ihren Schmerzmittelkonsum gaben die Amateurläufer nicht nur die Bekämpfung von akuten Schmerzen an. Fast 42 Prozent der Teilnehmer wollen mit den Pillen Einfluss auf ihre Leistung nehmen. Konkret wollen sie durch die entspannende Wirkung der Medikamente ihre Belastbarkeit erhöhen. Für den Kölner Dopingforscher Hans Geyer sind deswegen Schmerzmittel im Sport Doping. Auf der Liste der Welt-Antidoping-Agentur (WADA) stehen die Tabletten aber nicht. Der DFB-Präsident Fritz Keller zeigte sich „schockiert“, als ihm das Ergebnis der Befragung gezeigt wurde – und kündigte eine Reaktion an: „Da müssen wir unbedingt an unsere Landesverbände gehen und über Trainer eine Sensibilisierung hinkriegen.“ Der Sport im Amateurbereich, so Deutschlands ranghöchster Fußball-Vertreter, sei „zur Gesunderhaltung gedacht und nicht dafür, dass man sich kaputtmacht.“

## ÜBER CORRECTIV

CORRECTIV ist ein gemeinnütziges, unabhängiges und vielfach ausgezeichnetes Recherchezentrum. Die Journalisten recherchieren langfristig zu Missständen in der Gesellschaft und fördern Medienkompetenz. Mehr Informationen unter correctiv.org.

**IMPRESSUM**

Das Wormser Wochenblatt wird im Verbreitungsgebiet (dargestellt in unseren gültigen Mediadaten) kostenlos an alle erreichbaren Haushalte verteilt.

**Objektleitung:** Ulla Niemann

**Anzeigen:** Marc Becker (verantwort.)

**Redaktion:** Simona Olesch, Sascha Diehl (verantwortlich)

**Verlag:** VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Straße 2, 55127 Mainz (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), vertritt d. d. Geschäftsführer Hans Georg Schmücker (Sprecher), Dr. Jörn W. Röper, Joachim Liebler

**Druck:** VRM Druck GmbH & Co. KG, Alexander-Fleming-Ring 2, 65428 Rüsselsheim

Für unverlangt eingesandene Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgegebenen Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abstellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Der Verlag unterzieht sich der Auftragskontrolle der Anzeigenblätter (ADA) durch unabhängige Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BDZV und VDA. Mitglied im BVDA (Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter).

**WOCHENBLATT**