

SCHMERZMITTEL IM SPORT

UNFÄLLE ALS NEBENWIRKUNG VON SCHMERZMITTELN IM SPORT?

In einer Welt, in der Sport Leidenschaft, Ehrgeiz und Erfolg symbolisiert, ist der Konsum von Schmerzmitteln bei der Ausübung keine Seltenheit. Wie gefährlich aber ist es Schmerzmittel beim Sport zu konsumieren, um leistungsfähiger zu sein oder zu bleiben? Resultieren aus einem vermeintlich leichten Umgang mit Schmerzmittel selbst sogar Unfälle? Um herauszufinden, wie es die Sporttreibenden mit dem Schmerzmittelkonsum halten, hat das KfV eine für die österreichische Bevölkerung repräsentative Studie durchgeführt. Was auf den ersten Blick wie eine harmlose Hilfe erscheint, birgt Risiken für die Gesundheit und die Sicherheit der Sportler*innen.

SPORT UND SCHMERZMITTEL: NUTZUNG, IRRTÜMER UND RISIKEN

Die aktuelle KfV-Studie zeigt, dass etwa 3 Millionen Menschen in Österreich im Alter von 14 bis 75 Jahren mindestens zweimal pro Woche Sport treiben. Dabei sind Ausdauersport und Kraftsport besonders beliebt. Jedoch hatten 39 % der regelmäßig Sporttreibenden, aufgrund von Verletzungen oder aus prophylaktischen Gründen, schon einmal die Notwendigkeit Schmerzmittel zu konsumieren. Besonders evident: 21 % glauben, dass die Einnahme von Schmerzmitteln das Verletzungs- bzw. Unfallrisiko senkt. Dieser Meinung ist fast jede zweite Person im Alter von 14 bis 19 Jahren (43%). Ein Irrglaube, welcher ernste Konsequenzen nach sich ziehen kann. Tatsächlich berichteten 23 % der Sportler*innen, dass sie nach der Einnahme von Schmerzmitteln während sportlicher Aktivitäten mindestens einmal eine Verletzung erlitten haben.

HÄUFIGER SCHMERZMITTELKONSUM: SPORTARTEN UND ALTERSGRUPPEN IM FOKUS

Ein alarmierender Anteil von 29 % gibt an, Schmerzmittel regelmäßig vor dem Sport einzunehmen. Besonders häufig ist der Schmerzmittelgebrauch in folgenden Sportarten: Mannschaftssport (58 %), Kampfsport (48 %), Wassersport (46 %) und Wintersport (45 %). Die Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen zeigt den höchsten Konsum (47%), die Schmerzmittel vor, während oder nach dem Sport verwenden.

WARUM SPORTLER*INNEN WELCHE SCHMERZMITTEL NUTZEN

Die Motive für die Einnahme sind vielfältig: 35 % nutzen Schmerzmittel zur Schmerzlinderung, 12 % zur Vorbeugung und 6 % zur schnelleren Erholung. Zu den beliebtesten Schmerzmitteln zählen Ibuprofen (54 %), Paracetamol (32 %) und lokal anzuwendende Schmerzmittel wie Gels (26 %). Zudem konsumieren 41 % der weiblichen und 39 % der männlichen Sportler Schmerzmittel.

BESCHAFFUNG VS. BERATUNG

Die Studie zeigt, dass 98 % der Schmerzmittel über Fachhandelsquellen wie Apotheken bezogen werden, während 44 % der Konsumenten ihre Schmerzmitteleinnahme nicht mit einem Arzt absprechen.

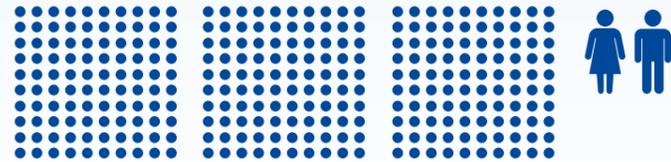
HANDLUNGSBEDARF: AUFKLÄRUNG ALS WICHTIGE PRÄVENTIONSMASSNAHME

Schmerzmittel im Sport sind keine harmlose Abkürzung zum Erfolg! Sie sind eine riskante Gratwanderung. Die Nationale Anti-Doping Agentur (NADA Austria) hat bereits wichtige Tools wie die "MedApp" etabliert, die innerhalb von Sekunden Aufschluss über die Zulässigkeit von Medikamenten im Sport gibt. Zusätzlich bietet die App "Embryotox" wertvolle Informationen zu Risiken und Nebenwirkungen von Medikamenten auch während einer Schwangerschaft. Darüber hinaus bieten fundierte Aufklärungsprogramme in Schulen, Fitnessstudios und Sportvereinen die Möglichkeit, gerade junge Sportler*innen frühzeitig zu sensibilisieren und langfristig zu schützen.

SCHMERZMITTELKONSUM IM SPORT 2024

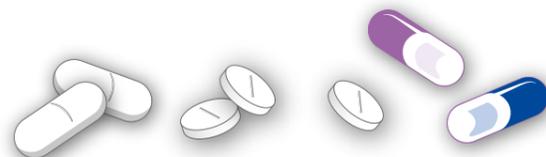
SPORTVERHALTEN DER ÖSTERREICHER*INNEN

Etwa **3 Mio. Personen** im Alter von **14–75 Jahre** betreiben mindestens **2 mal pro Woche** Sport (Ausdauersport, Kraftsport, Wintersport, etc.)



DAS SAGEN ÖSTERREICHS SPORTLER*INNEN ZUM SCHMERZMITTELKONSUM

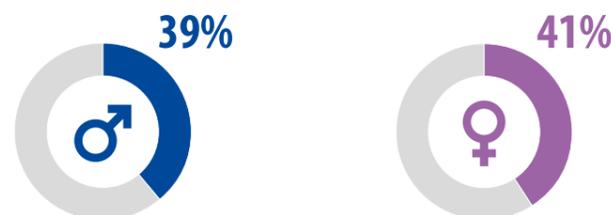
- 39%** Geben an Schmerzmittel beim Sport zu verwenden. Davon gaben ...
 - 29%** an, Schmerzmittel **regelmäßig vor dem Sport** einzunehmen.
- 21%** sind der Meinung, dass die Einnahme von Schmerzmitteln das **Verletzung- bzw. Unfallrisiko senkt**.
- 23%** verletzten sich schon einmal **NACH!** der Einnahme von Schmerzmitteln beim Sport.
- 47%** Vor allem die Altersgruppe der **30–39-Jährigen** konsumieren Schmerzmittel vor/während bzw. nach dem Sport **besonders häufig**.



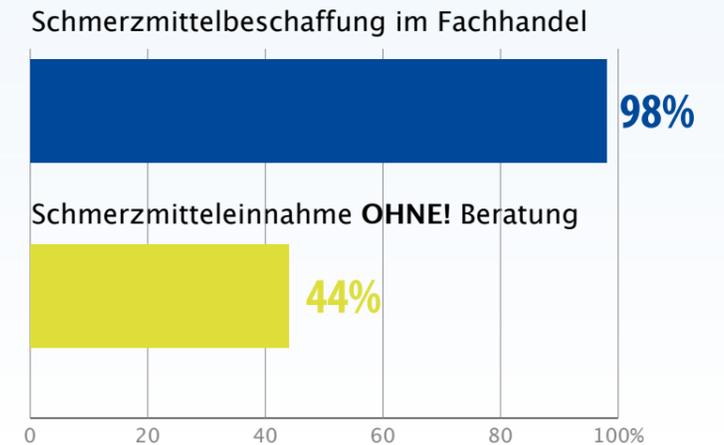
SCHMERZMITTELVERWENDUNG NACH SPORTART



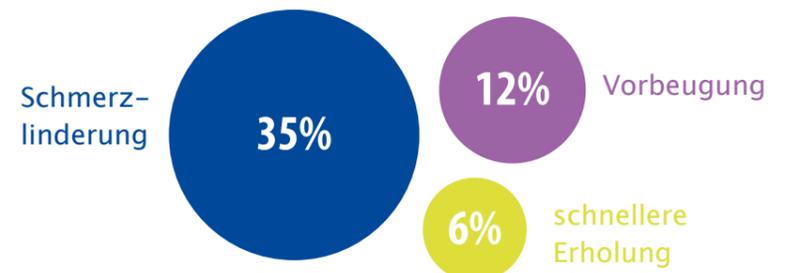
SCHMERZMITTELKONSUM NACH GESCHLECHT



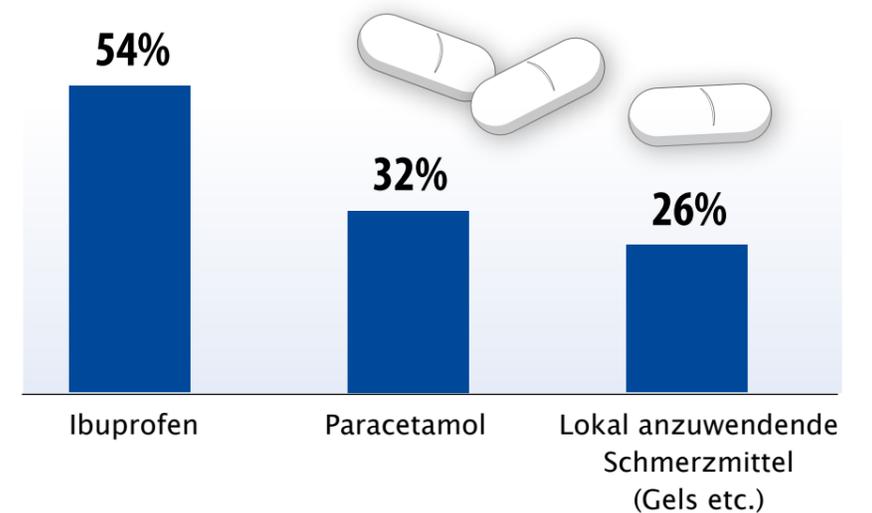
BESCHAFFUNG VS. BERATUNG



MOTIVE FÜR EINE SCHMERZMITTELEINNAHME



TOP 3 DER MEISTGENUTZTEN SCHMERZMITTEL



METHODIK

Das KFV führte eine repräsentative Befragung der österreichischen Bevölkerung durch:

Stichprobe:	1.033 Netto-Interviews in der Kernzielgruppe (Personen im Alter zwischen 14 und 75 Jahren, die zumindest 2x pro Woche Sport betreiben).
Inzidenz:	41,1 %
Feldzeit:	10.09.2024 – 18.09.2024.
Erhebungsmethode:	CAWI

KFV-SICHERHEITSTIPPS:

+ WARNSIGNAL SCHMERZ

Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers und signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist. Dieses wichtige Signal sollte nicht ignoriert werden und auf keinen Fall durch die Einnahme von Schmerzmitteln übergangen werden. Informieren Sie stattdessen einen Arzt und klären Sie die weitere Vorgehensweise gemeinsam ab.

+ ÄRZTLICHEN KONSULTATION

Schmerzmittel sollten nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden. Ein Arzt kann die Ursache des Schmerzes feststellen und die richtige Medikation verschreiben, um Risiken wie falsche Dosierung und unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden. Besonders bei wiederholtem Schmerzmittelgebrauch ist eine ärztliche Beratung wichtig, um die passende Behandlung und mögliche Alternativen zu finden.

+ SCHULISCHE BILDUNGSPROGRAMME

Die Nationale Anti-Doping Agentur Österreich (NADA Austria) bietet eine Vielzahl von kostenlosen Seminaren, Schulungen und Workshops zur Dopingprävention an. Diese richten sich an Sportler*innen, Trainer*innen, Betreuer*innen und Erziehungsberechtigte und decken unter anderem die Risiken der Schmerzmitteleinnahme im Sport ab.

+ APPS UND TOOLS NUTZEN

Die **MedApp** der NADA Austria ermöglicht es Sportler*innen, Medikamente auf verbotene Substanzen zu überprüfen, um den sicheren Umgang im Wettkampf zu fördern, ersetzt jedoch keine ärztliche Beratung. Die **EmbryotoxApp** bietet Schwangeren und Frauen mit Kinderwunsch eine zuverlässige Informationsquelle, um die Sicherheit von Medikamenten während der Schwangerschaft zu prüfen und Risiken für die Gesundheit von Mutter und Kind zu minimieren.

+ ALTERNATIVE SCHMERZTHERAPIEN

Alternativen zur Schmerzmittel-Einnahme können in vielen Fällen genauso effektiv sein. Methoden wie physikalische Therapie, Akupunktur, Wärmeanwendungen oder Entspannungstechniken bieten oft eine nachhaltige Linderung ohne die Risiken von Medikamenten. Diese Therapien sollten in Absprache mit einem Arzt oder Therapeuten gewählt werden, um die beste Option für die individuelle Schmerzsituation zu finden.

Quelle:

KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit), IDB Österreich 2023; KFV Erhebung Schmerzmittelkonsum 2024 (n=1.033 Befragte; repräsentativ für die österreichische Bevölkerung der 14- 75-Jährigen)

Gestaltung: Büro Band Werbe GmbH

Medieninhaber und Herausgeber:

KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)
Schleiergasse 18, A-1100 Wien
Tel.: +43 5 77077-0, E-Mail: kfv@kfv.at

Bildrechte: KFV / APA, Adobe Stock

Copyright: KFV (2022)