

KFV-Studie: Schmerzmittelverwendung beim Sport in Österreich weit verbreitet

Doping im Spitzensport sorgt immer wieder für Schlagzeilen. Doch auch im Breitensport ist der Umgang mit Medikamenten & Co – etwa, wenn Schmerzmittel eingenommen werden, um trotz Beschwerden weiter trainieren zu können, keine Seltenheit. Eine aktuelle Erhebung der Unfallpräventionsinstitution KFV unter sportlich aktiven Personen in Österreich zeigt, dass knapp 40 Prozent der Befragten Schmerzmittel bei sportlichen Aktivitäten einnehmen. Besonders bedenklich: Fast ein Drittel davon nimmt diese häufig oder jedes Mal vorab. Zwar fällt die Einnahme von Schmerzmitteln nicht unter Doping, die gesundheitlichen Risiken wie erhöhte Verletzungsgefahr, Herz-Kreislaufversagen, Schwindel oder Übelkeit sowie verringerte Reaktionszeiten sind nicht zu unterschätzen. Der Fachbereich Sport- und Freizeitsicherheit im KFV warnt vor dem leichtfertigen Umgang mit Schmerzmitteln.

Wien, 01. September 2025. Mit Kopfschmerzen, Gelenkbeschwerden oder beginnendem Infekt sollte das Training eigentlich ausfallen. Doch statt sich zu schonen, greifen viele Hobbysportler*innen zum Schmerzmittel, wie eine aktuelle KFV-Umfrage unter sportlich aktiven Personen zeigt. Demnach haben bereits 39 Prozent der Befragten Schmerzmittel im Zusammenhang mit Sport eingenommen. Besonders bedenklich: Knapp ein Drittel der Schmerzmittelanwendenden (29 %) nimmt diese „häufig“ oder sogar „jedes Mal“ im Vorfeld einer sportlichen Aktivität ein, 28 Prozent nach einer Verletzung und 21 Prozent während des Sports. Die Motive für die Einnahme sind vielfältig: 35 Prozent nutzen Schmerzmittel zur Schmerzlinderung, 12 Prozent zur Vorbeugung und sechs Prozent zur schnelleren Erholung.

Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Fachbereichs Sport und Freizeitsicherheit im KFV, betont: „Schmerzmittel sind wichtige Medikamente – sie haben ihre medizinische Berechtigung. Problematisch wird es jedoch, wenn eine unreflektierte Selbstmedikation erfolgt oder sie ohne medizinische Notwendigkeit eingesetzt werden – etwa, um trotz Schmerzen weitertrainieren zu können.“ Die medikamentöse Schmerzlinderung kann nicht nur verschiedenste Nebenwirkungen hervorrufen, sondern auch wichtige Warnsignale des Körpers unterdrücken. Das kann dazu führen, dass Belastungsgrenzen überschritten und Verletzungen begünstigt werden. Problematisch ist auch die Dosierung: Diese bezieht sich meist auf den Ruhezustand – nicht auf körperliche Aktivität. Tatsächlich erlitt circa ein Viertel (23%) jener, die Schmerzmittel im Sport eingenommen haben, während oder nach dem Sport eine Verletzung. 21 Prozent sind der Meinung, dass die Einnahme von Schmerzmitteln das Verletzungs- bzw. Unfallrisiko senkt.

Menschen in den 30ern nehmen Schmerzmittel im Sport häufiger

Eine Altersanalyse zeigt, dass vor allem Menschen unter 50 Jahren Schmerzmittel nutzen. In der Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen ist der Anteil am höchsten: Hier gab fast jede/r Zweite (47%)

an, diese zu nehmen. Auch bei den 40- bis 49-Jährigen ist der Anteil mit 41 Prozent noch recht hoch. Zudem nutzt auch ein nicht unerheblicher Anteil von Jugendlichen (33% der 14- bis 19-Jährigen) bereits schmerzlindernde Substanzen. Ein geschlechtsspezifischer Unterschied ist gering: Frauen greifen mit 41 Prozent etwas häufiger zu Schmerzmitteln als Männer (39 %).

Verantwortungsvoll mit Schmerzmitteln umgehen

Ibuprofen (54%), Paracetamol (32%) und lokal anzuwendende Schmerzmittel (26%) (Mehrfachantworten möglich), gehören zu den am häufigsten verwendeten Präparaten im Sport – und sie sind rezeptfrei erhältlich. Nahezu alle Befragten (98%) beziehen ihre Schmerzmittel aus vertrauenswürdigen Quellen wie etwa Apotheken. Besorgniserregend ist jedoch: Nur 35 Prozent kennen laut eigener Angabe die Risiken und Nebenwirkungen nur teilweise oder gar nicht.

Dr. Trauner-Karner appelliert: „Eine fundierte Beratung – sei es durch Apotheker*innen oder Ärzt*innen – kann helfen, Risiken besser einzuschätzen. Gerade im Breitensport ist das besonders relevant – denn hier sind viele Menschen aktiv, ohne dass eine Institution wie die Nationale Doping Agentur (NADA) im Spitzensport regulierend eingreift. Umso wichtiger ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten.“

Zum Studiendesign:

Für die Erhebung wurden 1.033 Personen im Alter von 14 bis 75 Jahren in Österreich befragt, die mindestens zweimal pro Woche Sport betreiben. Im Fokus standen ihre Erfahrungen mit der Einnahme von Schmerzmitteln im Sport. Die am häufigsten genannten Sportarten waren Ausdauersport, Kraftsport und Wintersport.

Präventivmaßnahmen:

1. **Aufklärung über Risiken von Schmerzmitteln:** Gezielte Aufklärung, insbesondere in Fitnessstudios, Schulen und Sportvereinen, kann das Bewusstsein für die Gefahren der Einnahme ohne ärztliche Rücksprache erhöhen. Besonders in der Altersgruppe von 14 bis 19 Jahren ist der Bedarf an Aufklärung hoch.
2. **Förderung der ärztlichen Konsultation vor der Einnahme von Schmerzmitteln:** Dies kann durch Informationskampagnen und bessere Kommunikation in Sporteinrichtungen unterstützt werden.
3. **Implementierung von Screening-Tools und Apps:** Die Einführung und Förderung von Apps wie der "MedApp" der Nationalen Doping Agentur (NADA), die Auskunft darüber gibt, ob ein Medikament im Sport erlaubt ist, kann dazu beitragen, die Einnahme verbotener oder risikoreicher Substanzen zu vermeiden. 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.
4. **Förderung einer gesunden Regeneration:** Methoden zur Regeneration, wie ausreichender Schlaf, angepasste Trainingspläne und physiotherapeutische Maßnahmen, sollten verstärkt kommuniziert werden.



Foto, Abdruck honorarfrei

Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Bereichs Sport- und Freizeitsicherheit im KFV ©
KFV/APA Fotoservice/Juhasz

Rückfragehinweis: Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at