

KOMMENTAR



Bernd Graber über  
Medikamente und  
Versuchungen

Schmerz  
lass nach

Nein, Amateursportler sind sicherlich keine „Junkies“, die sich Schmerzmittel und leistungssteigernde Präparate wie Smarties einwerfen. Doch es ist ein gesellschaftliches Phänomen, dass immer schneller zu Pillen gegriffen wird, wenn es vermeintlich schlechter geht. Es ist auch zu einfach, die Medikamente zu bekommen. Internet-Apotheken liefern sogar frei Haus. Eigenverantwortung ist gefragt, doch werden Packungsbeilagen und Nebenwirkungen nur zu oft ignoriert.

Es fängt schon damit an, dass sich ein Sportler nach dem ausgiebigen Besuch der Kerwe zwei Aspirin gönnt, um am Sonntag für seinen Verein wieder einen klaren Kopf zu haben. Ein anderer will nicht als „Weichei“ dastehen und seinen Einsatz zumindest versuchen, zumal wenn der Stammspieler wackelt oder seine Tore am Ende fehlen.

Versuchungen gibt es genauso viele wie die Hausapotheke an „Heilmitteln“ hergibt. Doch der Schmerz lässt nur bei dem wirklich nach, der sich darüber auch Gedanken macht.

Schmerzmittel: Um spielen zu können, hilft mancher Sportler nach, von einem übermäßigen Missbrauch kann aber nicht die Rede sein

# Eine Voltaren wird auch mal geschluckt

Von unserem Redaktionsmitglied  
Bernd Graber

**KREIS BERGSTRASSE.** Schmerzmittel-Alltag in der Bundesliga? Ivan Klasnic hat mit seinen Vorwürfen gegen die Vereinsärzte von Werder Bremen die Diskussion losgetreten. Viele Profis greifen sogar ohne ärztliches Diagnose zur Tablette, heißt es, und nur wenige wollen darüber sprechen. Voltaren, Ibuprofen oder Diclofenac sind plötzlich in aller Munde. Auch Amateursportler wissen, wo sie sich die schnelle Hilfe holen können.

„Die eine oder andere Voltaren wird auch bei uns geschluckt“, gibt Thomas Felber, Trainer des Bezirksoberligisten FC Fürth zu: „Wenn man jetzt aber die ganzen Sachen hört, schiebt man sich vielleicht nicht mehr so einfach eine Tablette rein und kuriert seine Verletzung besser aus.“ Julia Lammer, Spielführerin der Oberliga-Handballerinnen des TV 02 Siedelsbrunn, hat Ähnliches beobachtet: „Ich bin kein Freund von irgendwelchen

Viele Nebenwirkungen

Der Wirkstoff Diclofenac (Voltaren) wird in verschiedenen hohen Dosierungen eingesetzt, um Fieber zu senken, Entzündungen zu lindern und Schmerzen zu bekämpfen - beispielsweise Kopf- und Gliederschmerzen, Rheuma, Prellungen, Zerrungen und Arthrose.

Typische Nebenwirkungen sind Magen-, Nieren und Darmbeschwerden bis hin zu dauerhaften Schädigungen. Der Beipackzettel für den Wirkstoff ist extrem lang.

Schmerzmitteln. Wenn ich verletzt bin, gehe ich zum Arzt. Aber ich habe schon gesehen, wie sich jemand Voltaren einwirft.“

Markus Bähr, Trainer von Eintracht Wald-Michelbach denkt nur an Einzelfälle: „Das muss jeder selbst wissen. Ich als Trainer würde den Konsum von Schmerzmitteln nicht gutheißen. Gesundheit ist das Wichtigste. Ich habe noch nie von einem Spieler gefordert, gehe mal dahin oder nehme mal das. Und wir hatten schon viele Verletzte.“ Mit 27 Jahren musste Bähr wegen eines Hüftleidens seine Karriere beenden. „Daran hatte ich schon zu knabern, denn es gibt nichts geileres als Fußball spielen“, gibt der 33-Jährige zu. Weder in seiner Zeit beim Karlsruher SC, noch beim 1. FC Köln bekam Bähr etwas vom Schmerzmittelmissbrauch mit. Beim KSC laborierte er drei Monate an einem Muskelbündelriss, „doch niemand hat gesagt, dass ich mich spritzen soll.“

Auch bei seinem Comeback in Wald-Michelbach bleibt Bähr sich treu: „Ich beiße lieber auf die Zähne, bevor ich mir eine Spritze machen lasse.“ 20 Jahre hielt Thomas Felber als Stürmer an vorderster Front in seiner aktiven Zeit die Knochen hin. „Ich wollte immer und unbedingt spielen



Da brummt die Birne: Vor der Einnahme von Schmerzmitteln werden Amateursportler gewarnt. Besser ist es, eine Verletzung richtig ausheilen zu lassen.

BILDER: KOPETZKY

Dauerbrenner: Bruno Bihn spielt noch mit 56 für Gras-Ellenbach

## Der „Ewige“ auf dem Feld

**GRAS-ELLENBACH.** Mit 56 Jahren ist er der dienstälteste im Bergsträßer Fußball-Kreis: Bruno Bihn konnte gerade mit dem TSV Gras-Ellenbach den Aufstieg in die Kreisliga C feiern - und ein Ende ist nicht abzusehen. „Als ich 40 wurde, dachte ich darüber nach, wie lange es noch gehen soll. Aber jetzt trainiere und spiele ich einfach weiter“, hat der „ewige“ Bihn die Gelassenheit des Alters.



Die Haare angegraut, steht Bruno Bihn auf dem Hartplatz noch seinen Mann.

„Natürlich hatte ich Glück, dass ich von Verletzungen größtenteils verschont wurde“, meint Bihn, der aber noch im vergangenen Jahr einen Achillessehnenanriss auskurieren musste. Auch für Jüngere hätte das das Ende sein können. Doch Bihn ging in die Reha und machte sich fit, „alles ganz ohne Schmerzmittel“, wie er betont.

Mit 27 Jahren, als Spielertrainer beim BSC Mörlenbach, hat sich Bihn wegen Leistenbeschwerden spritzen lassen. „Darüber hat man sich gar keine Gedanken gemacht. Ich kann aber Spieler verstehen, die nachhelfen. Ich war auch so ein Ehrgeiziger, der etwas genommen hätte, ohne lange zu überlegen“, wollte Bruno Bihn immer nur eines: spielen. Dass heutzutage die Amateure wie im Profibereich mit Mitteln nachhelfen, um schneller fit zu werden, glaubt Bihn jedoch nicht: „Bei den Profis geht es um sehr viel Geld, die stehen unter Druck. Aber bei uns wird das Geld immer noch auf der Arbeit verdient und nicht auf dem Platz.“

Physiotherapie: Bernd Walz war einst selbst Profi in Offenbach

## „Bagatellen“ ernst nehmen

**WALD-MICHELBACH.** Ein komplizierter Beinbruch, zugezogen im Aufstiegsspiel gegen Bayer Leverkusen, beendete vor 25 Jahren jäh die Karriere von Bernd Walz - im Alter von 26 Jahren. Der Aschbacher schulte anschließend zum Sport-Physiotherapeuten um und kümmert sich nun schon seit über 20 Jahren um die kleinen und größeren Wehwehchen der Sportler.

148 Spiele bestritt Walz von 1975 bis 1983 in der 2. Bundesliga für Kickers Offenbach, 14 Mal stand er in der deutschen Jugendnationalmannschaft. „Aber damals“, sagt der 50-Jährige, „war die medizinische Betreuung lange nicht so intensiv wie heute.“

Mit Schmerzmitteln oder Spritzen sei er in seiner Profikarriere nicht in Berührung gekommen, auch nicht als er dann später Trai-

ner, unter anderem beim TSV Aschbach und der SG Wald-Michelbach war. „Ich glaube auch nicht, dass es eine Grauzone im Amateurbereich gibt. Im Profibereich ist das schon anders, wo man versucht, die Schmerzgrenze hinauszuziehen“, sagt Walz, der seit fünf Jahren in Wald-Michelbach eine eigene Praxis betreibt.

Vor entzündungshemmenden Medikamenten warnt Walz, denn sie können durchaus zu Magen- und Darmbeschwerden führen. „Allerdings passiert viel mehr dadurch, dass so genannte Bagatellverletzungen nicht richtig therapiert werden“, hat Walz erkannt. Gerade Muskelverletzungen, wie ein Muskelfaserriss, müssten behandelt werden, weil sie ansonsten vernarben und später, dann schlimmer aufbrechen: „Die Ärzte verschreiben teilweise ihren Patienten aber gar keine Therapien mehr. Hier sind die Vereine gefordert, sich in Absprache mit ihren Physiotherapeuten etwas zu überlegen.“

Im Gespräch: Als aktiver Fußballer hat Physiotherapeut Mario Schulz noch niemals zu einem Schmerzmittel gegriffen

## „Bis dann der große Hammer kommt“

**MÖRLENBACH.** Mario Schulz kennt beide Seiten. Als aktiver Fußballer weiß der 37-Jährige, wie sich Schmerzen auf dem Feld anfühlen, als Physiotherapeut hat er in seiner Praxis in Mörlenbach aber auch mit verletzten Spielern zu tun, die schnell wieder fit werden wollen.

Herr Schulz, Sie sind selbst noch beim FC Ober-Absteinach aktiv. Haben Sie in dieser Saison schon

zu einem Schmerzmittel gegriffen?

Schulz: Nein, überhaupt noch nie.

Sind Sie denn härter als die anderen?

Schulz: Ich weiß einfach, was dabei herauskommen kann, gerade durch meine frühere Tätigkeit als Physiotherapeut bei den Handbal-

lern der SG Leutershausen und später auch bei der SG Kronau-Östringen.

Und es lohnt sich nicht, den Schmerz zu bekämpfen?

Schulz: Kurzfristig können bestimmte Mittelchen vielleicht eine Besserung bringen, bis dann mittel- oder langfristig der große Hammer kommt. Wenn der Körper Signale sendet und nicht mehr so funktioniert, wie man gerne möchte, muss man in den saueren Apfel beißen und pausieren.

Haben Sie in Ihrer Praxis oder im Verein schon mitbekommen, dass auch die Amateure zu Schmerzmitteln greifen?

Schulz: Ja, sicherlich gibt es den einen oder anderen, der sich mit Medikamenten versorgt oder spritzen lässt.

Muss man sich sorgen, dass schon Freizeitsportler zu viel schlucken?

Schulz: Ich mache mir um jeden Einzelnen Sorgen, weil es auch einfach nichts bringt. Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass bei den Amateuren jemand Schmerzmittel über einen längeren Zeitraum einnimmt. Im Profisport sieht das ganz anders aus, und das kann auf Dauer nicht gut für Nieren und Leber sein.

Wochen.“ Henß ist nicht bekannt, dass Freizeitsportler übermäßig zu Medikamenten greifen, „auch alle Trainer sollten so erfahren sein, dass sie davon abraten.“

Medizin: Dr. Klaus-Ulrich Henß warnt vor Schmerzmitteln

## Bloß nichts unterdrücken

**WALD-MICHELBACH.** „Schmerzmittel sind nicht zu empfehlen. Auch im Namen meiner Kollegen kann ich davon nur abraten“, warnt der in Wald-Michelbach niedergelassene Dr. Klaus-Ulrich Henß, der bei Eintracht Wald-Michelbach auch als Mannschaftsarzt eingebunden ist.

„Schmerzen geben ein Signal, dass etwas im Körper nicht stimmt“, sollte man laut Dr. Henß den Schmerz besser spüren und nicht unterdrücken, um keine Verschlimmerung zu riskieren. Der 42-jährige Henß, der selbst noch in der AH der ETW spielt, hat auch einige Mannschaftskameraden als Patienten. Arthrose beispielsweise ist eine weitverbreitete Abnützungsercheinung bei Sportlern: „Doch die sind so schlau, keine Schmerzmittel zu nehmen, denn ansonsten büßen sie für



Spürt die Signale: Für Dr. Klaus-Ulrich Henß sind Schmerzen ganz natürlich.



Trikottest: Mario Schulz (links) greift auf dem Spielfeld schon mal zu unerlaubten Mitteln, doch um Medikamente macht er einen großen Bogen.

Was sind so die gängigen Mittelchen aus der „Hausapotheke“?

Schulz: Voltaren und Diclofenac, denn da ist gut dranzukommen. Andere helfen mit einer Kortison-Injektion direkt in den Muskel nach. Aber dem Körper wird damit auf lange Sicht geschadet.

Was soll man also bei einer Verletzung tun?

Schulz: Krankengymnastik machen und die Verletzung ausheilen lassen. Mit der Ernährung und beispielsweise Enzymen auf pflanzlicher Basis kann man Therapien unterstützen.

Zur Person

**Mario Schulz** (37) spielte bereits für den FV 09 Weinheim (Verbandsliga), VfL Birkenau und SV Mörlenbach. Seit dieser Saison trägt der Abwehrspieler das Trikot des Bezirksligisten FC Ober-Absteinach.

Von 1996 bis 2000 war Schulz physiotherapeutischer Betreuer der SG Leutershausen in der 2. Handball-Bundesliga, anschließend folgten noch zwei Jahre bei der SG Kronau-Östringen im Profibereich. Schulz kümmerte sich auch schon um die Fußballer der TSG 62/09 Weinheim.

2002 eröffnete Schulz eine eigene Krankengymnastik-Praxis in Mörlenbach.