

Abgabe von Medikamenten durch Physiotherapeuten nicht mehr erlaubt!

[Bonn, 31.10.2014]

In der Vergangenheit wurden unsere Physiotherapeuten bei Wettkämpfen und auch in den Fechtstützpunkten immer wieder um Herausgabe von Medikamenten gebeten. **Dies ist ab sofort nicht mehr erlaubt!** Dies gilt auch für homöopathische Zubereitungen, da hier Verunreinigungen nicht ausgeschlossen werden können. Jeder Sportler kann/sollte seine eigene Reiseapotheke zusammenstellen, um sich bei Bedarf behandeln zu können. Er kann sich bei der Auswahl der Medikamente von seinem Hausarzt oder dem Stützpunktarzt beraten lassen. In Notfällen wendet sich der Sportler an den Turnierarzt oder an einen Arzt am Ort. Auch Empfehlungen zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) sind nicht erlaubt. Diese Maßnahmen geschehen zum Schutz des Physiotherapeuten aber auch des Sportlers. Grundsätzlich trägt dieser einzig und allein die Verantwortung für die von ihm eingenommenen Medikamente. Über Sinn oder Unsinn des Konsums von NEM verweisen wir auf den Artikel im FECHTSport-Magazin 01/2013.

Gez. Medizinischer Ausschuss des Deutschen Fechter-Bundes



Foto: Hemera/Thinkstock

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IM SPORT: SINN ODER UNSINN

Der Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) ist unter Sportlern weit verbreitet. Leider wird dem Sportler von Herstellern und Verkäufern oft eine Unterversorgung suggeriert oder darauf hingewiesen, „dass die Lebensmittel nicht mehr so nährstoffreich seien wie früher. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln könne diese Defizite ausgleichen“. Es gibt ausreichend wissenschaftliche Hinweise, dass beide Aussagen nur in Einzelfällen zutreffen.

Idem Statement zum Thema „Ernährung und Sport“ hat das Internationale Olympische Komitee darauf hingewiesen, dass Sportler in erster Linie auf eine vielfältige und nährstoffreiche Ernährung achten sollen und Nahrungsergänzungsmittel eine „unausgewogene“ Ernährung nicht korrigieren können. Eine vielfältige Ernährung ist daher auch für Sportler eine ideale Basis für eine ausreichende Nährstoffversorgung. Tipps zum Einkauf und Umsetzung finden sie im „Einkaufsführer für Athleten“ der Arbeitsgruppe Ernährungsberatung der Olympiastützpunkte (<http://www.dosb.de/de/leistungssport/ernaehrungsberatung/>).

Wie sieht es mit der Einnahme von NEM in Zeiten außergewöhnlicher Belastung im Leistungssport aus? Nahrungsergänzungsmittel können die Ernährung dort optimieren, wo aus unterschiedlichen Gründen eine unzureichende Versorgung mit Vitaminen,

Mineralien oder Eiweiß entstanden ist. In diesen Fällen ist eine Substitution ein sinnvolles und erlaubtes Mittel zur Leistungserhaltung und auch nicht zu verurteilen. Die These „Viel hilft viel und schadet auch nicht“ ist jedoch ein Irrtum und kann sehr schnell zu einer gesundheitsschädigenden Überdosierung z.B. von Kalzium, Magnesium oder fettlöslichen Vitaminen führen oder auch Trainingseffekte behindern.

Häufig sind Eltern und Trainer für Athleten die ersten Ansprechpartner, wenn es um die Verwendung von NEM geht. Um gesundheitliche Risiken zu vermeiden, sollten NEM nur nach einer Nutzen-Risiko-Abwägung und nicht einfach aus einem Bauchgefühl oder vom Hörensagen genommen werden.

Generell sollte beachtet werden, dass der Verzicht auf NEM keinen Nachteil bedeutet, sondern sogar das Risiko von bedenklichen Überdosierungen oder gar das Risiko

eines unbeabsichtigten Dopingfalls reduziert (siehe www.koelnerliste.com). Zudem ist ein Leistungsvorteil insbesondere durch die zusätzliche Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen wissenschaftlich nicht belegt.

Es ist daher Aufgabe von Trainern, Ernährungsberatern, Ärzten oder Physiotherapeuten, den Sportler und seine Eltern über den Umgang mit NEM aufzuklären sowie deutlich zu machen, dass der Verzicht auf die Einnahme von NEM im Sinne der Gesundheit und des Wettkampfs keinen Nachteil bedeutet. Bei Unsicherheiten sollten sich Eltern und Sportler mit dem betreuenden Arzt beraten, der ggf. eine entsprechende Diagnostik durchführen kann.

Hans Braun (Olympiastützpunkt Rheinland und Deutsche Sporthochschule Köln)
Hans Jürgen Hehn (Verbandsarzt des Deutschen Fechter-Bundes)

