



Gekonnter Umgang mit der scharfen Klinge: **Erste Rasur**
Gefürchtet, aber selten erlebt: **Midlife-Crisis**

Wer das Leben nicht ganz so ernst nimmt, hat's leichter: **Humorvolles Alter**



Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement

Riskanter Schmerzmittelkonsum im Hobbysport

Volle Leistung dank Pillen?

Editorial

Leseprobe

« Weshalb sind so viele Menschen bereit, für etwas Bestätigung ihre Gesundheit, ja gar ihr Leben zu riskieren? »

Fit statt fair

Ein 70-jähriger Mann nimmt trotz Hüftarthrose und starken Schmerzen an einem Marathon teil. Der Hobbyläufer hat im Vorfeld so viele Schmerzmittel geschluckt, dass er nach dem Lauf wegen eines Nierenversagens zusammenbricht. Als ich davon las, dachte ich: Was für ein irrer Typ! Beim Weiterlesen des Artikels ab

Seite 8 erfuhr ich, dass dieser Mann kein Einzelfall ist. Experten schätzen die Zahl der Freizeitsportler, die regelmässig Schmerzmittel einnehmen, auf rund 18 Prozent. Vor allem Sportler mittleren Alters wollen ihre körperlichen Leistungsgrenzen häufig nicht wahrhaben und stecken sich überambitionierte sportliche Ziele. Was nützt die Medaille, wenn man vorzeitig an Herzversagen stirbt? Doping ist aber auch in zahlreichen anderen Lebensbereichen ein Problem. In der Arbeitswelt oder Schule wird ebenfalls übermässig zu leistungssteigernden Wirkstoffen gegriffen. Denn sowohl der Job als auch das Studium dürfen anscheinend unter keinen Umständen gefährdet werden. Letztlich muss jeder für sich selbst entscheiden, mit welcher Methode er sein Ziel erreichen will. Sollen gute Resultate auf Können und Training beruhen oder mit illegalen Mitteln erlangt werden? Ich persönlich rate zu Fairness –

gegenüber anderen Sportlern und insbesondere auch gegenüber der eigenen Gesundheit. Denn Leistungsfähigkeit lässt sich auch auf legalem, natürlichem und nebenwirkungsfreiem Weg steigern.



Vanessa Naef

Redaktorin

v.naef@drogistenverband.ch

Impressum 32. Jahrgang

Auflage: 283 566 Exemplare (WEMF-Beglaubigung), 935 000 Leser (MACH Basic)

Herausgeber: Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, Postfach 3516, 2500 Biel 3, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogerie.ch

Geschäftsführung: Martin Bangerter **Redaktion:** Heinrich Gasser (hrg), Chefredaktion, h.gasser@drogistenverband.ch; Nadja Mühlemann (nm), Publizistische Leiterin, n.muehlemann@drogistenverband.ch; Ann Kugler (akr), Chefredaktorin Stv., a.kugler@drogistenverband.ch; Didier Buchmann (dib), d.buchmann@drogistenverband.ch; Katharina Rederer (kr), k.rederer@drogistenverband.ch; Vanessa Naef (vn), v.naef@drogistenverband.ch; Manuel Fischer (mf), m.fischer@drogistenverband.ch **Fachliche Beratung:** Julia Burgener (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Andrea Ullius (Drogist HF) **Fotografinnen:** Flavia Trachsel; Corinne Futterlieb **Verkauf und Sponsoring:** Nadia Bally, Leitung, n.bally@drogistenverband.ch; Martial Rosselet, m.rosselet@drogistenverband.ch; Laura Bock, Anzeigenadministration, Tel. 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch **Abonnement:** Jahresabonnement Fr. 26.– (10 Ausgaben, inkl. MWSt.); Tel. 058 787 58 70, Fax 058 787 58 15, abo@drogistenstern.ch **Layout:** Gina Höchner **Druck:** Swissprinters AG, 4800 Zofingen **Titelbild:** Flavia Trachsel

printed in
switzerland

MEDIKAMENTE IM SPORT Über die Leistungsgrenze mit Schmerzmitteln

Immer mehr Hobby-sportler greifen zu Schmerzmitteln und anderen Substanzen, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Der riskante Konsum dieser Medikamente kann Nebenwirkungen haben.

Warnungen von Experten verpuffen bei (über-)ambitionierten Freizeitsportlern.

Untersuchungen zeigen: Auch Freizeitsportler versuchen zunehmend, mit schmerzlindernden Tabletten oder entzündungshemmenden Substanzen Beschwerden vorzubeugen, um ihre Leistung zu verbessern. Sie nehmen die Medikamente unkritisch und ohne Absprache mit einer medizinischen Fachperson (z. B. Drogist, Apotheker oder Arzt) ein, da niedrig dosierte Medikamente rezeptfrei erhältlich sind. «Nach meinen Erfahrungen schlucken zwei Prozent der Volksläufer schmerzlindernde Rheumamittel, rund ein Drittel reibt sich ein entsprechendes Gel ein», erklärt Walter O. Frey, Leiter der sportmedizinischen Abteilung der Klinik Balgrist in Zürich. Zwar gebe es den Begriff «Doping» im Freizeitsport eigentlich nicht, «was aber stattfindet, ist ein zunehmend riskanter Medikamentenkonsum, gar bis hin zum Medikamentenmissbrauch.» Frey erinnert sich an ein Extrembeispiel eines

70-jährigen Mannes, der trotz Hüftarthrose und ziemlich grossen Schmerzen an einem Marathon teilgenommen hatte. «Der Läufer hat so viele Schmerzmittel geschluckt, dass er nach dem Lauf mit einem Nierenversagen zusammengebrochen ist.» Gerade reifere Sportler würden ihrem Alter oft mit überambitionierten sportlichen Zielen begegnen und sich so überfordern. «Es ist durchaus verständlich, im Sport das Beste geben zu wollen. Viele verlangen ihrem Körper aber einfach zu viel ab. Wer ohne jahrelange Erfahrung und einen guten Trainingsaufbau plötzlich einen Marathon laufen will, sollte sich vorher ärztlich untersuchen lassen und sich einem Fitnesstest unterziehen», empfiehlt Walter O. Frey. Er schätzt die Zahl der Freizeitsportler, die regelmässig schmerzlindernde Mittel nehmen, auf rund 18 Prozent. «Der Schmerzmittelkonsum bei Hobbyläufern kann als beträchtlich bezeichnet

Antidoping Schweiz

Die Stiftung Antidoping Schweiz ist seit 2008 das unabhängige Kompetenzzentrum der Dopingbekämpfung in der Schweiz. «Antidoping Schweiz übernimmt für alle bei Swiss Olympic angeschlossenen Sportverbände die Aufgabe, Dopingkontrollen an und ausserhalb von Wettkämpfen durchzuführen», erklärt Michael Krattiger, Leiter Information/Prävention von Antidoping Schweiz. Alle Sporttreibenden, die an offiziellen Wettkämpfen teilnehmen, unterstehen dem Doping-Statut von Swiss Olympic. «Somit müssen auch alle – unabhängig ob Spitzen- oder Breitensportler – die gleichen aktuell geltenden Regeln betreffend der

Verwendung von Medikamenten einhalten», so Krattiger weiter. Setzt ein Breitensportler Medikamente mit gemäss Dopingliste verbotenen Substanzen ein und wird er positiv auf eine solche verbotene Substanz getestet, kann er von der Disziplinarkammer für Dopingfälle von Swiss Olympic verurteilt werden (Busse, Sperre). Mittels der Medikamentendatenbank auf www.antidoping.ch können alle auf dem Schweizer Markt zugelassenen Arzneimittel auf allfällig darin enthaltene Dopingsubstanzen überprüft werden. Antidoping Schweiz, Postfach 606, 3000 Bern 22, Telefon 031 359 74 44, info@antidoping.ch

Wer seine Schmerzen mit einem bunten Medikamentenmix angeht, wird dies früher oder später büssen.

