

# Aspirin und Ibuprofen im Sport - verbessert es die Leistung?

Aspirin und Ibuprofen sind bis zu einer bestimmten Wirkstoffkonzentration nicht verschreibungspflichtige Medikamente. Umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass der ein oder andere Sportler schon einmal mit der Wirksamkeit dieser Medikamente im Zusammenhang mit der sportlichen Leistungsfähigkeit herumexperimentiert. Doch was ist nachgewiesen und was nur Mythos?

## **Auswirkungen auf die Regenerationsfähigkeit**

Wie wir wissen, entsteht Muskelkater durch kleine Einrisse in der Muskulatur, welche sich dann mit Gewebsflüssigkeit füllen und sich dann leicht entzünden. Da liegt natürlich der Gedanke nahe, die Entzündung mithilfe solcher entzündungshemmenden Medikamente zu unterdrücken und so für eine schnellere Regeneration zu sorgen. Denn wir wissen: Je schneller wir regenerieren, desto eher können wir wieder einen neuen Reiz setzen. Soweit ist das Ganze sogar war. Bei einem **Muskelkater** handelt es sich aber um eine akute, grundsätzlich schnell verheilende Entzündungsform. Die Muskulatur wird nicht so beschädigt, dass ein Einsatz von zusätzlichen Entzündungshemmern überhaupt von Vorteil wäre.

Außerdem beeinflussen diese Medikamente unseren Proteinstoffwechsel negativ. So kann es dazu kommen, dass keine reale **Superkompensation** stattfindet.

## **Aspirin in Kombination mit Koffein**

Aspirin mit Koffein zu kombinieren gilt für viele als das Geheimrezept, um die Leistungsfähigkeit im Training drastisch zu erhöhen. Durch die Verringerung der Zähigkeit des Blutes durch Aspirin soll die Wirkung des Koffeins deutlich verstärkt werden. Weiterhin soll es zur verbesserten Durchblutung der Muskulatur während des Trainings kommen. Der sogenannte "Pump" erhöht sich.

Tatsächlich gibt es mittlerweile sogar schon vom Hersteller die Kombination der Aspirin Tablette mit Koffein. Denn der schmerzstillende Wirkstoff Acetylsalicylsäure wird durch Koffein verstärkt. Der Anteil ist aber eher gering und eher vergleichbar mit dem Koffeingehalt einer Tasse schwachen Kaffees. Hier wird in erster Linie von der gefäßerweiternden Wirkung des Koffeins profitiert. Diese Wirkungsrichtung ist also nachgewiesen.

Die tatsächliche Wirkung des Aspirins ist aber keine Senkung der Zähigkeit oder gar "Verdünnung" des Blutes. Woher sollte die auch kommen? Dafür müsste man den Flüssigkeitsanteil im Blut erhöhen. In Wirklichkeit werden die Thrombozyten (Blutplättchen) so beschädigt, dass diese keine Gerinnung bewirkenden Enzyme mehr produzieren können. Und zwar dauerhaft. Glücklicherweise werden diese nach etwa 10 Tagen erneuert. Deshalb kann es bei ständiger Einnahme von Aspirin z.B. auch zu Magenblutungen kommen.

Eine schwache Gerinnungsfähigkeit ist im Sport nicht besonders vorteilhaft. Es kommt sehr schnell zu blauen Flecken und gerade, wenn es zu hohen Druckbelastungen, etwa bei maximalen Kraftanstrengungen kommt, ist das Risiko kaum abzuschätzen.

Mit Medikamenten gehören also weiterhin Krankheiten behandelt. Sie gehören eben in den Medizinschrank und nicht in die Sporttasche.

Artikelbild: cpradi /flickr