

# Salben und Schmerzmittel für Sportler - sinnvoller Umgang mit Medikamenten

Als Sportler und noch viel mehr als Leistungssportler kann es durchaus Sinn machen, sich längerfristig eine sinnvoll ausgewählte Hausapotheke zusammenzustellen. Die ein oder andere kleine Sportverletzung oder Verspannung kann somit sinnvoll selbst behandelt und schnell wieder das alte Leistungsniveau erreicht werden. Besonders bei entzündlichen Prozessen kann eine gezielte Behandlung sinnvoll sein. In den meisten Hausapotheken finden sich Wärme- und Schmerzsalben. Doch wie wirken diese eigentlich und wie sieht der richtige Umgang mit ihnen aus? Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, ihre kleine Hausapotheke etwas mehr zu verstehen und diese gezielt und verantwortungsbewusst einzusetzen. Übrigens: Es muss nicht immer das unter einem speziellen Markennamen bekannte Produkt sein. Oftmals bekommen Sie ein gleich wirksames Produkt unter anderem Namen wesentlich günstiger. Aufgrund der großen Auswahl empfiehlt sich die [Europa Apotheek](#) . So können Sie frei zwischen Markenprodukt und günstiger Variante wählen. Mit dem Wissen um die Inhaltsstoffe, die im Folgenden erläutert werden, können Sie gezielt das richtige Produkt suchen oder es bei Ihnen vor Ort erfragen. Gerade in der Medizin haben sich Markennamen oft als Synonym für einen Wirkstoff durchgesetzt, sodass gleichwertige andere Produkte oft nicht gezielt nachgefragt werden.

## **Wärmesalben**



Capsaicin – Ein Wirkstoff aus der Chili, der an die Schmerzrezeptoren andockt und somit das Gefühl von Wärme erzeugt

Die meisten Wärmesalben enthalten den pflanzlichen Wirkstoff Capsaicin oder Abkömmlinge davon. Bekannt ist z.B. Finalgon ®. Zusätzlich sind meist weitere pflanzliche Wirkstoffe enthalten, die Blutgefäße erweitern können und somit die Blutversorgung verbessern. Die Salben werden meist als wohltuend wärmend beschrieben und von den meisten Anwendern auch so empfunden. Wichtig ist, dass Sie jede Salbe zunächst einmal vorsichtig dosieren, da das angenehme Wärmegefühl ansonsten schnell zum Schmerz umschlagen kann. Das liegt an der Wirkungsweise dieser Produkte. Capsaicin stimuliert die Schmerzrezeptoren. Eine leichte Stimulation wird als Wärme empfunden, eine Überdosis führt eher zu Schmerzen. Deshalb ist es auch besonders wichtig, dass Sie die Wärmesalbe nicht in Kontakt mit Augen oder Schleimhäuten bringen. Dort, wo die Haut besonders dünn ist und der Weg der Diffusion für die Capsaicin Moleküle besonders gering ist, ist der Schmerzreiz umso größer. Ordentliches Händewaschen ist nach der Anwendung also ein Muss.

Ähnlich wirkt auch die klassische Pferdesalbe. Die oftmals unterschiedlichen Kräutermischungen (besonders Kampfer) wirken zwar in der Tat auch fördernd auf die Durchblutung, der stärkste Effekt kommt aber ebenfalls durch die rezeptorische Wahrnehmung und der damit verbundenen Muskelrelaxation zustande.

Die Art und Weise der Wirkung von solchen Wärmesalben schränkt aber gleichzeitig deren Wirksamkeit ein, denn echte Wärme können diese im Gegensatz zu Wärmepflastern, Wärmflasche oder Wärmekissen nicht erzeugen. Dennoch kann die wahrgenommene Wärme zu einer leicht gesteigerten Durchblutung und zu einer Entspannung verkrafter Muskulatur führen. Eine solche Wärmesalbe kann also durchaus die Regeneration beschleunigen und auf Trainingscamps oder längeren Wettkämpfen sinnvoll sein.

## **Schmerzsalben oder orale Schmerzmittel**

Bei stumpfen Verletzungen oder Verstauchungen kann der Einsatz eines Schmerzmittels sinnvoll sein. Die verbreitetsten Wirkstoffe sind ASS (Acetylsalicylsäure), Diclofenac und Ibuprofen. Im Gegensatz zu ASS (hier werden Abkömmlinge der Salicylate in Salben verwendet) lassen sich Diclofenac (bekannt: Voltaren®) und Ibuprofen auch lokal anwenden. Alle diese Mittel zählen zu den nicht steroidal Antirheumatika, zählen somit als Schmerzmittel nicht zur Klasse der Opiode.

Alle drei Wirkstoffe wirken sich auf unterschiedliche Weise hemmend auf die Prostaglandine, genauer gesagt, die in der Vorstufe synthetisierenden Enzyme (Cyclooxygenasen) aus. Diese Botenstoffe sorgen in unserem Körper für die typischen Entzündungsreaktionen, wie z.B. gerötete Haut und Schwellungen. Gleichzeitig reizen diese aber auch die Nervenenden, was letztlich zu Schmerzen führt. Die Evidenz der Wirksamkeit von Schmerzsalben ist aber nicht zwingend gesichert, da nur schwer voraussagbar ist, wie viel Wirkstoff letztlich vom Körper aufgenommen wird. [So zeigt eine Studie der Universität Oxford eine fragliche Wirksamkeit von Schmerzsalben.](#)

Wenn Sie eine solche Schmerzsalbe oder aber auch ein orales Schmerzmittel aufgrund einer Sportverletzung einnehmen, sollten Sie sich über den eigentlichen Sinn einer Entzündungsreaktion bewusst sein. Die durch die Schmerzmittel gehemmten Prostaglandine dienen dem Körper als lokale Marker für anstehende Reparaturprozesse. Eine Entzündung mit damit verbundener Schwellung ist somit ein Zeichen dafür, dass ein Heilungsprozess im Körper einsetzt. Das ist übrigens unter anderem ein Grund dafür, warum man auch nicht versuchen sollte, eine bereits vorhandene Schwellung durch Kühlen zu reduzieren.

Setzen Sie Schmerzmittel also verantwortungsbewusst zur Regulation des Heilungsprozesses ein. Schmerzmittel können Schmerzen unterdrücken, Entzündungsprozesse zeitweise reduzieren und während der Heilung regulieren. Sie können aber nicht die Ursache des Problems behandeln. Genau deshalb ist es so gefährlich, wenn in Sportarten wie Handball, die eine hohe Wettkampfdichte zeigen, Schmerzmittel eingesetzt werden, um schnell wieder spielen zu können.