

Presse-Information

WM-Fieber ohne Verletzungspause: So bleiben Sportfans fit

Wie Sportbegeisterte Beschwerden lindern und vorbeugen

Hannover, 23.06.2026 – Die Fußballweltmeisterschaft zieht derzeit wieder Millionen Menschen vor die Bildschirme und auf Fanmeilen. Gleichzeitig steigt die Lust, sich selbst zu bewegen: Viele nehmen sich die Profis zum Vorbild, kicken häufiger mit Freunden auf dem Bolzplatz, melden sich spontan für Turniere an oder steigern ihr Trainingspensum. Doch wer nach längerer Pause zu schnell wieder durchstartet oder den eigenen Körper überfordert, riskiert Zerrungen, Prellungen, Muskelkrämpfe oder Überlastungsbeschwerden. Gerade bei hohen Temperaturen kommen zudem hitzebedingte Probleme wie Dehydrierung hinzu. Die Teams in den Apotheken vor Ort beraten Sportbegeisterte, wie sie Beschwerden richtig einordnen, Verletzungen vorbeugen und sich für die schnelle Hilfe beim Sport sinnvoll ausstatten können.

Sport und Schmerzen passen nicht zusammen

Wenn beim Sport oder danach Schmerzen auftreten, sollten Betroffene klären, woher die Beschwerden kommen. Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, das ernst genommen werden sollte. Ist die Ursache eine Zerrung, Prellung oder ähnliche, direkt durch die sportliche Aktivität herbeigeführte Verletzung, kann eine kurzzeitige Behandlung mit Schmerzmitteln sinnvoll sein. Geeignet sind sogenannte topische Schmerzmittel, die beispielsweise als Sprays, Pflaster, Gele, Cremes oder Salben von außen auf die betroffene Stelle aufgetragen werden. Nach dem Auftragen wirkstoffhaltiger Gele, Cremes oder Salben, die zum Beispiel das Schmerzmittel Diclofenac enthalten, sollten sich Anwendende die Hände mit einem Tuch abreiben, dieses in den Restmüll geben und erst dann die Hände zu waschen. Andernfalls gelangen die Wirkstoffe in größeren Mengen in die Kanalisation und beeinträchtigen die Wasserqualität. Während der Schmerzphase ist es empfehlenswert, eine Sportpause einzulegen oder sich je nach Art des Schmerzes nur leicht zu belasten. Bei akuten Unfällen oder länger anhaltenden Beschwerden sollten sich Sportlerinnen und Sportler immer an eine Ärztin oder einen Arzt zur Abklärung der Diagnose wenden. Ist eine Diagnose bekannt, können Apothekerinnen und Apotheker gezielt bei der Schmerzmittelanwendung beraten.

Schmerzmittel nicht vorbeugend einnehmen

Sporttreibende sollten auf keinen Fall prophylaktisch, also vor der körperlichen Anstrengung, orale Schmerzmittel anwenden. Teilweise soll dieses Verhalten nicht nur der vermeintlichen Vorsorge dienen, sondern auch ein intensiveres Training ermöglichen. Für diesen Irrglauben gibt es jedoch keinen wissenschaftlichen Beleg. Stattdessen erhöht das geschilderte Einnahmeverhalten das Risiko für Nebenwirkungen besonders im Magen-Darm-Trakt und den

Nieren. Zudem kann die Überschreitung der Schmerzgrenze zu starken gesundheitlichen Problemen und Schäden führen.

Beschwerden signalisieren Überlastung

Nehmen Sportlerinnen und Sportler nur Schmerzmittel ein, weil sie bereits akute Beschwerden haben, sollten sie lieber das Training pausieren oder herunterfahren. Sofern keine Vorerkrankungen oder anderen chronischen Beschwerden vorliegen, sind Schmerzen im Bewegungsapparat meist ein Zeichen von Über- oder Fehlbelastung. Sind die Beschwerden häufiger oder dauerhaft, sollten sie ärztlich untersucht werden. Andernfalls können Gelenke, Bänder und Muskeln geschädigt werden. Müssen Betroffene regelmäßig Schmerzmittel einnehmen, sollten sie sich individuell in der hausärztlichen oder physiotherapeutischen Praxis beraten lassen, welcher Sport möglich und sinnvoll ist.

Schnelle Hilfe bei Wunden, Prellungen und Co.

Geht es auf dem Rasen hoch her, kann es schnell zu kleineren Verletzungen kommen. Für die Grundversorgung offener Wunden eignen sich eine passende Auswahl an Pflastern sowie Verbandmaterialien wie Kompressen, Mullbinden und Wundauflagen, desinfizierende Sprays und eine Schere. Kühlpacks aus dem Kühlschrank leisten schnelle Hilfe bei Prellungen und Zerrungen. Schmerzsalben können bei akuten Verletzungen sinnvoll sein. Betroffene können in ihrer Apotheke vor Ort nach geeigneten Präparaten fragen. Die Salben dürfen jedoch nicht auf offene Wunden aufgetragen werden. Bei Muskelkrämpfen hilft das Dehnen des Gegenspielers des betroffenen Muskels. Die Belastung sollte umgehend reduziert werden und die Betroffenen sollten Flüssigkeit und Elektrolyte zu sich nehmen. Es hilft auch, etwas Scharfes oder Saures zu essen, das löst einen neuronalen Effekt aus, der die Krampfaktivität mindert. Je nach Sportart geben die Teams in den Apotheken weitere wertvolle Empfehlungen. Zur Nachbehandlung von einfachen Muskelverletzungen sind Schmerzgele und -salben mit Ibuprofen oder Diclofenac sowie Salben mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, zum Beispiel Arnika oder Beinwell, geeignet. Heparinhaltige Salben und Cremes sorgen dafür, dass Prellungen und Blutergüsse schneller abheilen. Aufgetragene Gele kühlen die Verletzung und unterstützen zusätzlich die abschwellenden und entzündungsfördernden Wirkstoffe.

Bei Muskelkater ist Schonung und moderate Bewegung angesagt

Wer das Trainingspensum schnell steigert und seine Muskeln zu sehr oder auf ungewohnte Weise beansprucht, kann in der Folge Muskelkater haben. Ein Muskelkater ist ein Zeichen für eine Überbelastung der Muskulatur, die zu mikroskopischen Verletzungen im Muskel führt. Die Folge ist eine Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe und die Bildung von kleinen Flüssigkeitsansammlungen, die Dehnungsschmerzen erzeugen. Um die Schäden zu reparieren, benötigt der Körper meist einige Tage. Währenddessen sollten Betroffene die jeweiligen Muskelpartien nur gering belasten. Leichte Anstrengungen wie langsame Läufe, Spaziergänge und Dehnübungen sind erlaubt. Direkt nach der Belastung kann Kälte die verletzungsbedingte Schwellung reduzieren. Gegen die häufig verhärtete Muskulatur nach der Anstrengung hilft Wärme.

Nicht alle Medikamente sind sportgeeignet

Sportlerinnen und Sportler, die Arzneimittel einnehmen, sollten sich in ihrer hausärztlichen Praxis oder Apotheke vor Ort beraten lassen. Einige Medikamente können bei sportlicher Belastung ein Risiko darstellen. Das kann dazu führen, dass Betroffene die Medikamente aus Sorge vor Nebenwirkungen nicht mehr wie verordnet einnehmen.

Eiweißpräparate und andere Ergänzungsmittel meist nicht notwendig

Im Normalfall erhält der Körper über eine bewusste Ernährung alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge. Hierbei sollte auf ein ausgewogenes Verhältnis an Proteinen und Kohlenhydraten geachtet werden. Bei sehr hoher Intensität wie im Leistungssport oder ambitionierten Hobbysport sowie bei bestimmten Ernährungsformen wie Vegetarismus oder Veganismus kann eine Nahrungsergänzung allerdings empfehlenswert sein. Die Teams in den Apotheken vor Ort beraten Sportlerinnen und Sportler zu sinnvollen Ergänzungsmitteln.

Die Apothekerkammer Niedersachsen vertritt mehr als 8.500 Apothekerinnen und Apotheker. Sie sorgen täglich dafür, dass Patientinnen und Patienten ihre Medikamente sicher anwenden können. Denn: Ohne fachliche Prüfung und Einordnung können gerade bei mehreren Arzneimitteln, bei Selbstmedikation oder chronischen Erkrankungen vermeidbare Risiken entstehen.

Apothekerinnen und Apotheker sind unabhängige Heilberufler mit universitärer Ausbildung und staatlicher Zulassung. Sie behalten den Überblick über alle Medikamente, erkennen mögliche Wechselwirkungen und erklären verständlich, worauf im Alltag zu achten ist. So tragen sie entscheidend dazu bei, dass Arzneimitteltherapien sicher und wirksam bleiben.

Die Apotheke ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Medikamente. Hier wird zusammengeführt, was Patientinnen und Patienten von verschiedenen Ärztinnen und Ärzten oder aus der Selbstmedikation erhalten. Risiken werden frühzeitig erkannt und verständlich erklärt – damit pharmazeutische Behandlungen im Alltag sicher umgesetzt werden können.

Zeichen 7.945 inkl. Leerzeichen

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter www.apothekerkammer-niedersachsen.de.

Pressekontakt der Apothekerkammer Niedersachsen:

AzetPR

c/o Grindelwerk

Andrea Zaszczynski

Grindelberg 17, 20144 Hamburg

Telefon: 040 / 41 32 700

info@azetpr.com

Apothekerkammer Niedersachsen

Panagiota Fyssa

An der Markuskirche 4

30163 Hannover

Telefon: 0511 39099-0

presse@apothekerkammer-nds.de

www.facebook.com/apokammer.nds