

„Viele gehen davon aus, dass es keine großen gesundheitlichen Risiken gibt.“ Schmerzmittel im Sport – Im Gespräch mit Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk



Berliner Initiative gegen
Medikamentenmissbrauch

Sport steht für Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Fairness und einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper. Schmerzmittel werden im Freizeit-, Breiten- und Leistungssport häufig unterschätzt. Viele Menschen greifen zu ihnen, um trotz Beschwerden weiter trainieren, spielen oder an Wettkämpfen teilnehmen zu können – ohne sich möglicher gesundheitlicher Risiken ausreichend bewusst zu sein.

Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk ist Sportmediziner und Sportwissenschaftler. Im Wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Ärzteblattes vertritt er das Fach Sportmedizin. Er leitet das Institut für Sportmedizin in Koblenz (SpoMediKo) und bildet in Rheinland-Pfalz Sportmediziner*innen aus. Er ist Leiter der Forschungsgruppe Leistungsepidemiologie (Deutsche Sporthochschule Köln) und hat das Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr geleitet.

Wenige Tage nach der Berliner Aktionswoche findet der Berlin-Marathon statt. Viele Läufer*innen möchten trotz kleiner Beschwerden oder Schmerzen an den Start gehen. Wie bewerten Sie den Umgang mit Schmerzmitteln im Freizeit- und Leistungssport insgesamt?

Prof. Dr. Dr. Leyk: Lassen Sie mich zuerst auf den sehr problematischen Umgang mit Schmerzmittel in unserer Gesellschaft eingehen: Die Schmerzmittel-Sucht ist in Deutschland stärker verbreitet als die Alkoholabhängigkeit! Der schädliche Gebrauch von Schmerzmittel in der Bevölkerung (ca. 7,5%) ist rund 3x größer als beim Alkohol.

Wie verbreitet sind denn die Schmerzmittel im Freizeit- und Leistungssport?

Prof. Dr. Dr. L.: Im Januar 2021 gab es dazu eine Anhörung im Deutschen Bundestag. Im Profi- und Spitzensport kann man in einigen Sportarten, wie z.B. im Fußball, von exzessivem Schmerzmittelkonsum ausgehen.

Bei Fußball-Weltmeisterschaften nimmt 1/3 der Spieler vor jedem Spiel Schmerzmittel ein. 40 % der jugendlichen Leistungsbasketballer sollen Schmerzmittel einnehmen, über 10 % auch ohne Beschwerden. Der Schmerzmittelkonsum ist ein großes Problem, dass es in vielen Bereichen des Leistungssports gibt.

Und wie ist die Situation im Freizeit-sport?

Prof. Dr. Dr. L.: Die Datengrundlage ist hier dünn. Viele Studien beziehen sich z.B. nur auf eine Marathon-Veranstaltung: Während nach einer Studie rund 15 % der Teilnehmenden Analgetika eingenommen haben sollen, sind es bei einem anderen Laufevent über 60 % der Läufer*innen. Im Zeitraum 2016–2020 haben wir bundesweit über 50.000 Laufsportler*innen befragt. Damals war der Schmerzmittelkonsum im Laufsport offenbar noch nicht weit verbreitet (< 5 %).



PROF. DR. DR. LEYK,
DEUTSCHE SPORTHOCHEULE KÖLN

Ich glaube, dass die Problematik erheblich zugenommen hat und bei der Anhörung im Bundestag unterschätzt wurde. Mittlerweile gibt es „Pillenwarte“ im unterklassigen Mannschaftssport (Fußball, Handball etc.), Surfer*innen nehmen zu Saisonbeginn prophylaktisch Schmerzmittel ein und beim Skifahren werden Schmerzmittel zur Maximierung von Urlaubstagen genutzt.

Was steckt aus Ihrer Sicht dahinter?

Prof. Dr. Dr. L.: Vor allem große Unwissenheit und Sorglosigkeit! Da Schmerzmittel ohne Rezept gekauft werden können, gehen Viele davon aus, dass es keine großen gesundheitlichen Risiken gibt. Schmerzmittel haben starke Auswirkungen auf Magen, Darm und Nieren, das Herz-Kreislaufsystem und den Bewegungsapparat. Das Risiko für Blutungen, Perforationen, Ulcera ist um das 2–5 Fache erhöht. Über 80 % der Läufer*innen mit Magen- und Darmkrämpfen hatten vorher Schmerzmittel genommen. Herz-Kreislaufprobleme treten 5x häufiger auf.

Schmerzmittel reduzieren Trainingseffekte und unterdrücken wichtige gesundheitliche Warnsignale.

PROF. DR. DR. DIETER LEYK



Aber über Nebenwirkungen von Schmerzmittel informieren doch die Packungsbeilagen!?

Prof. Dr. Dr. L.: ... die leider zu selten gelesen werden. Nein, Warnhinweise auf Packungsbeilagen haben keine Chance gegen die tag-tägliche TV-Werbung für Schmerzmittel, die der Bevölkerung für die unterschiedlichen Schmerzarten passende und schnell wirkende Lösungen verspricht. Und dann gibt es ja auch das „Influencer-Marketing“: Ein großer Teil der Bevölkerung glaubt lieber subjektiven „Erfahrungsberichten“ als wissenschaftlichen Erkenntnissen. Und die erfolgreichen Spitzensportler*innen nehmen doch auch regelmäßig Schmerzmittel ein.

Sie lehnen die Einnahme von Schmerzmittel im Sport also ab?

Prof. Dr. Dr. L.: Nein, bitte nicht falsch verstehen! Es ist ein Glück, dass wir diese wirkungsvollen Medikamente haben! Der Einsatz von Schmerzmittel kann z. B. in der medizinischen Trainingstherapie bei Patient*innen sinnvoll sein. Allerdings können die vorhin erwähnten unerwünschten Nebenwirkungen durch Sport erheblich verstärkt werden, wie z. B. das Risiko eines akuten Nierenversagens.

Das große Problem ist der Konsum von Schmerzmittel ohne medizinischen Grund. **Das gilt vor allem beim Sport:** Gesundheitliche Warnzeichen (wie Schmerzen, Fieber) werden unterdrückt, die Risiken für medizinische Zwischenfälle steigen.

Warum nehmen Sportler*innen dann prophylaktisch Schmerzmittel ein?

Prof. Dr. Dr. L.: Die Meisten gehen unkritisch mit Schmerzmittel um. Sie sind einfach nicht gut informiert. Und sie glauben, dass Schmerzmittel ihnen guttun, z. B. einen Muskelkater verhindern oder abschwächen. Eine prophylaktische Schmerzmitteleinnahme führt aber zu keinen geringeren Muskel- und Gelenkschmerzen nach einem Marathonlauf. Untersuchungen bei und nach Ultraläufen haben gezeigt, dass sich die Schmerzbeschwerden zwischen einer „Schmerzmittel-Gruppe“ und einer Vergleichsgruppe (keine Schmerzmitteleinnahme) de facto nicht unterscheiden.

Was bleibt, ist allenfalls der Placeboeffekt, ganz sicher aber die negativen Auswirkungen der Schmerzmitteleinnahme.

Vielleicht überzeugen andere Argumente:

Schmerzmittel reduzieren Trainingseffekte, sie beeinträchtigen den Muskelaufbau und verzögern Heilungsprozesse. Die meisten Spitzensportler*innen und ambitionierten Leistungssportler*innen, die gesundheitliche Risiken nicht scheuen, wissen das leider nicht.

Welche drei Botschaften sollten Aktive, Trainer*innen und Sportvereine zum Umgang mit Schmerzmittel aus diesem Interview mitnehmen?

Auf drei Punkte gebracht:

- Schmerzmittel sind wirkungsvolle Medikamente bei der Therapie akuter und chronischer Beschwerden. Schmerzmittel haben erhebliche Nebenwirkungen. Und Sport kann diese deutlich verstärken!
- Gänzlich „sinnfrei“ ist die Einnahme von Schmerzmittel, ohne dass es gesundheitliche Gründe gibt.
- Schmerzmittel reduzieren Trainingseffekte und unterdrücken wichtige gesundheitliche Warnsignale.

Die Schmerzmittelproblematik in Deutschland wird unterschätzt. Ich drücke der Berliner Initiative gegen Medikamentenmissbrauch beide Daumen, dass dieses Problem stärkere Beachtung findet.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Prof. Dr. Dr. Leyk für das Gespräch!

Das Interview führte: MARC PESTOTNIK
Fachstelle für Suchtprävention Berlin



Aufgepasst & mitgemacht! Gestalten Sie Prävention in Ihrem Wirkkreis aktiv mit.

Auch dieses Jahr ist wieder eine gute Gelegenheit, sich an der nunmehr 7. Berliner Aktionswoche gegen Medikamentenmissbrauch vom **14. – 20. September 2026** zu beteiligen!

Sie ist ein multiprofessioneller Beitrag, Berliner Bürger*innen sowie Fachkräfte für einen verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten zu sensibilisieren und den Übergang in die Berliner Hilfestrukturen zu erleichtern.

Der Aktionszeitraum findet in diesem Jahr unmittelbar vor dem Berlin-Marathon statt – einem der größten Sportereignisse unserer Stadt. Diesjähriger Schwerpunkt der bezirklichen Sensibilisierung ist das Thema Schmerzmittelkonsum im Sport (verein).

>> FÜR ALLE(S) WAS DABEI?!

7. BERLINER AKTIONSWOCHE GEGEN MEDIKAMENTENMISSBRAUCH
14. – 20. SEPTEMBER 2026 berlin-suchtpraevention.de/initiative



Mitmachen ist möglich und erwünscht!

Adressieren Sie riskanten Medikamentengebrauch in Ihrem Wirkkreis. Vielleicht in Form eines Newsletters in Ihrer Institution, im Gespräch mit Klient*innen, bei WG-Treffen in der Jugendhilfe, in der Diskussion mit einer Schulklass oder durch bereitgestellte Informationsmaterialien für Kolleg*innen?

Denkbar ist vieles, kommen Sie gerne auf uns zu!

Ansprechpartner für die Aktionswoche ist Marc Pestotnik pestotnik@berlin-suchtpraevention.de

Weitere Infos: berlin-suchtpraevention.de/initiative



UNSER FLYER
ZUM THEMA

INFO

UNABHÄNGIG BLEIBEN!

SUCHTPRÄVENTION BERLIN

THEMENHEFT NO. 82 / SEPTEMBER 2026



**FACHTAG DES BUNDESWEITEN
PROGRAMMS 1000 SCHÄTZE –
STARK FÜRS LEBEN, SCHÄTZE ENTDECKEN
IN DER GRUNDSCHULE**

WELTNICHTRAUCHERTAG
Neue Plakate zu den
Risiken von Vapen

CANNABISPRÄVENTION
Kiffen auf Rezept?
Medizinalcannabis im Fokus

MEDIKAMENTENKONSUM
Prof. Dr. Dr. Leyk zum Umgang
mit Schmerzmitteln im Sport

AUFGUND DER KÜRZUNGEN
ERSCHEINT UNSER THEMENHEFT
LEIDER NUR NOCH 2X IM JAHR!
#unkuerzbar

IMPRESSUM

Themenheft Suchtprävention No. 82 | Ausgabe September 2026

Das Themenheft wird herausgegeben von der
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH.

Die Fachstelle für Suchtprävention Berlin wird gefördert
durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit
und Pflege und ist eine Einrichtung der:
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15 | Fax: 030 - 29 35 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de
www.kompetent-gesund.de
www.berlin-suchtpraevention.de

Alleiniger Gesellschafter der Fachstelle für Suchtprävention
Berlin gGmbH ist das:
Institut für Gesundheit und Kommunikation e.V.
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 24 04 70 70 | Fax: 030 - 29 35 26 16
info@iguk.de
www.iguk.de

V.i.S.d.P. Anke Timm,
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Kerstin Jüngling, Christina Schadt
Gestaltung: Martina Jacob
Erscheinungsweise: 2x jährlich
Auflage dieser Ausgabe:
3.500 per E-Mail-Verteiler / 250 gedruckte Exemplare

Wenn Sie dieses Themenheft abbestellen wollen,
schicken Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Abbestellen“ an:
info@berlin-suchtpraevention.de

Bildquellen Umschlag:
Felix Maria Bühler, Fachstelle für Suchtprävention

Gefördert durch:



INHALT

EDITORIAL

LEITARTIKEL

**Wir können uns das Sparen nicht mehr leisten – Engagement
für Gesundheit der Menschen braucht politische Absicherung** 3

NEWSLETTER DER FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN

4

LANDESPROGRAMM „NA KLAR – UNABHÄNGIG BLEIBEN!“

Alkohol: Verantwortungsvoller Konsum braucht Klarheit 4

LANDESPROGRAMM NIKOTIN- UND CANNABISPRÄVENTION

Weltnichtrauchertag 2026 – Thema Vapen im Fokus 5

QUALITÄT IN DER SUCHTPRÄVENTION

**Was wirklich zählt! Wie Suchtprävention Wirkung zeigt –
individuell und strukturell** 6

PRÄVENTION VON RISKANTEM MEDIKAMENTENKONSUM

**Schmerzmittel im Sport – Im Gespräch mit
Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk** 8

CANNABISPRÄVENTION

**Medizinalcannabis im Blick: Genussmittel, Droge,
Lifestyle-Produkt und Medikament in einem?** 10

PRÄVENTION RISKANTER MEDIENNUTZUNG

**Jugendliche dort erreichen, wo sie unterwegs sind:
Instavention – Klappe, die Zweite!** 12

SUCHTPRÄVENTION STRUKTURELL VERANKERN

**Wie wir bei Trialog Jugendhilfe ein Konzept
für Suchtprävention entwickelt haben** 13

SUCHTPRÄVENTION IN DEN BERLINER BEZIRKEN

**„Suchtprävention sollte die Menschen und
ihre Lebenswelt in den Mittelpunkt stellen!“** 14

NEUES ZU DEN PROJEKTEN DER FACHSTELLE FÜR SUCHT-
PRÄVENTION BERLIN GGMH UND IHREM GESELLSCHAFTER,
DEM INSTITUT FÜR GESUNDHEIT UND KOMMUNIKATION 15

NEUE SUCHTPRÄVENTIONSPROJEKTE IN BERLIN

**MUT: Suchtprävention für junge Erwachsene mit
kognitiven Beeinträchtigungen** 15

**Kompass Suchtprävention: Neues Projekt
zu Suchtprävention im Kontext von Flucht** 15

LEBENSKOMPETENZFÖRDERUNG IN DER GRUNDSCHULE

**Wie wir das gesunde Aufwachsen von Kindern
in der Grundschule unterstützen können** 16

NEUERSCHEINUNGEN, TERMINE UND VERANSTALTUNGS-
HINWEISE ZUR SUCHTPRÄVENTION 18