

medicalsports network 03.2012.

Citratsupplementierung bei Sehnenansatzreizungen.

Mollnhauer, St., Werner, T.

Sehnenansatzreizungen schränken sowohl im Hobby- als auch Hochleistungssport die Belastbarkeit in der Regel erheblich ein. In gängigen Therapiekonzepten (Physiotherapie, medikamentöse Behandlung, Training) findet eine Optimierung des Säure-Basen-Haushalts kaum Beachtung. Ziel dieses Pilot-Tests war es zu untersuchen, ob eine 8-wöchige Citratsupplementierung im Sinne einer Alkalisierung des Körpermilieus Einfluss auf die Schmerzsymptomatik und den Heilungsverlauf von Sehnenansatzreizungen bei Sportlern hat. Zu diesem Zweck wurden 27 Sportler/Innen per randomisiertem Verfahren in 2 Gruppen eingeteilt (Citratgruppe: 14 Sportler/Innen; Kontrollgruppe: 13 Sportler/Innen). Am Ende des Erfassungszeitraums von 8 Wochen zeigten sich alle Sehnenansatzreizungen deutlich gebessert: Die Sportler der Citratgruppe wiesen mit einer Schmerzintensität von $0,9 \pm 0,8$ (Beginn: $5,2 \pm 2,0$; Schmerzskala: 0 – 10) eine hochsignifikante Verminderung der Schmerzen auf (Kontrollgruppe Beginn: $4,4 \pm 1,9$; Ende: $2,4 \pm 1,8$). Es besteht ein signifikanter Unterschied in der Schmerzintensität am Studienende zwischen der Citratgruppe und der Kontrollgruppe, obwohl die sportliche Belastung gemessen anhand der Trainingstage in der Citratgruppe höher war (Citratgruppe: $5,4 \pm 1,4$ Trainingstage/Woche; Kontrollgruppe: $4,8 \pm 1,0$ Trainingstage/Woche). Der schmerzbedingte Trainingsausfall sank in der Citratgruppe um 33,1 %, in der Kontrollgruppe um 13,3 %. Die positiven Ergebnisse im Heilungsverlauf und Schmerzempfinden speziell innerhalb der Citratgruppe legen nahe, den Sportler/Innen eine zusätzliche Citratsupplementierung als wirksame und nebenwirkungsfreie Therapieoption bei Sehnenansatzreizungen zu empfehlen.