



2. Medizinisches Infoschreiben für die Paralympics PEKING 2022

Liebe Athlet*innen sowie Betreuer*innen des Team Deutschland Paralympics,

die Nominierung ist erfolgt und bis zum Abflug nach Peking sind es nur noch wenige Wochen. Mit diesen **zweiten** Gesundheitsinformationen möchten wir euch über die Medikamenteneinfuhr nach China, die lange Fluganreise mit Zeitverschiebung, die Ernährung vor Ort und unser betreuendes Ärzte- und PhysioTEAM in Kenntnis setzen.

1) MEDIKAMENTE

Gemeinsam mit diesem Infoschreiben erhaltet ihr die **Medikamentenabfrage**. Bitte füllt das Formular entsprechend aus und reicht es fristgerecht und unterschrieben, wie im Bogen beschrieben, beim Referat Sportmedizin bzw. bei Dr. Hartmut Stinus ein.

Der Import von Psychopharmaka, Narkotika und Stimulanzien bedarf einer vorherigen Genehmigung (Antragsstellung spätestens 2 Wochen vor Einreise). Voraussetzung ist eine ärztliche Verschreibung. Dasselbe gilt für die Einfuhr von medizinischem Cannabis. Solltet Ihr ein entsprechendes Präparat benötigen, bitte ich Euch unverzüglich sich mit Eurem/Eurer Sportarzt*in oder der Referentin Medizin (Pauline Reichl, reichl@dbs-npc.de) in Verbindung zu setzen um mit ihm/ihr das weitere Vorgehen zu besprechen.

Sollte sich nach Rücksendung der Medikamentenabfrage Änderungen ergeben, darf ich bitten diese umgehend beim Referat Medizin anzuzeigen. Dies dient zur Einhaltung der Anti-Doping-Regeln sowie zur Optimierung der medizinischen Betreuung während der Paralympics. Bei Unsicherheiten zur Dopingrelevanz eurer eingenommenen Medikamente steht euch der/die zuständige Sportarzt*in, die NADA (Abteilung Medizin) oder Frau Winnie Timans (Referat Anti-Doping, timans@dbs-npc.de) gerne zur Verfügung. Es liegt letztendlich immer in eurer Verantwortung als Athlet*in zu überprüfen, ob die eingenommene Substanz oder die angewandte Methode laut WADA-Verbotsliste aktuell verboten ist. Die Warnungen vor verunreinigten Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) sind unbedingt ernst zu nehmen. Falls NEM konsumiert werden, sollte zumindest überprüft werden, ob das gewünschte Produkt von einer unabhängigen Institution auf das Vorhandensein von verbotenen Substanzen getestet wurde. Die "Kölner Liste" (www.koelnerliste.de) enthält Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln, deren Charge auf Dopingsubstanzen getestet wurde. All diese Aspekte tragen dazu bei, dass durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vorhandene Doping-Risiko zu reduzieren, gänzlich auszuschließen ist es jedoch nicht.



2) ANREISE MIT ZEITZONENWECHSEL

Langstreckenflug

Der Flug wird etwa 9 Stunden dauern und von Frankfurt am Abend (17.20 Uhr) beginnen. Bei einer *Zeitverschiebung* von +7 Stunden erfolgt die Landung um 09:40 Uhr Ortszeit in Peking, was 02:40 Uhr deutscher Zeit entspricht. Ideal ist, während des Fluges zu schlafen. Dazu sind in der engen Bestuhlung Unterschenkelkompressionsstrümpfe (Bestellung über Bauerfeind möglich) und ggf. eine Nackenrolle/-kissen, Sitzkissen, Augenbinde und Ohrenstöpsel zu empfehlen.

Wer ein erhöhtes Risiko für das Auftreten einer Beinvenenthrombose hat, sollte sich von seinem Hausarzt je eine Antithrombosespritze für den Hin- und den Rückflug verschreiben lassen. Die Flugzeugluft ist sehr trocken. Daher sollten während des Fluges die Wachphasen genutzt werden, um ausreichend Flüssigkeit zuzuführen (aber keinen Alkohol), die Nasenschleimhäute und Augen feucht zu halten und sich regelmäßig zu bewegen (z. B. Fuß- und Beingymnastik, Aufstehen und einige Schritte gehen). Für die Befeuchtung der Nasenschleimhäute sind Salzlösungen wie beispielsweise Rhinomer empfehlenswert, für die Augen auch Hyaluronsäurelösungen z.B. Hylan. Da während der Reise mit unterschiedlichen Temperaturen und mit Zugluft zu rechnen ist (z.B. durch die Klimatisierung des Flugzeugs und der Busse) sollte ausreichend funktionelle Kleidung (Wechselshirts, Buff, etc) eingepackt werden.

Für die lange Reisezeit und die langwierige Einreiseprozedur am Flughafen Peking sollten dringend ausreichend Getränke und gesunde Snacks besorgt werden. (Bitte beachtet hierbei die Handgepäckbestimmungen aus dem allgemeinen Infoschreiben)

Jetlag

In Peking angekommen, sollte man versuchen, den dortigen Tag-/Nachtrhythmus schnell zu übernehmen. Daher gilt es den Anreisetag noch durchzuhalten und erst abends zu Bett zu gehen. In den kommenden Tagen solltet ihr dann idealerweise sonnenlichtadaptiert zu den üblichen Schlafenszeiten (nach Ortszeit) zur Ruhe kommen. Der individuelle Biorhythmus kann sich problemlos etwa eine Stunde täglich anpassen und ist nach spätestens sieben Tagen auf Peking eingestellt. Die Anreise für unsere Mannschaft ist so zeitig gewählt, dass zu Wettkampfbeginn die volle Leistungsfähigkeit abrufbar sein sollte.

Trotzdem können in den ersten Tagen *Jetlag-Symptome* auftreten: Müdigkeit, Reizbarkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Appetitstörungen, Übelkeit, Verdauungs- und Schlafstörungen sowie körperliche und geistige Leistungsminderung. Der stärkste innere Zeitgeber, die Lichtexposition sollte zur Anpassung genutzt werden.

Bereits während der letzten beiden Tage vor Abreise kann die Zeitumstellung in Deutschland vorbereitet werden, indem man ein bis zwei Stunden früher zu Bett geht und früher aufsteht. Wer dauerhaft täglich zur selben Zeit *Medikamente* einnehmen muss, sollte bereits in Deutschland die Umstellung auf die neue Ortszeit in Peking beginnen, indem in den letzten drei Tagen vor der Abreise die Einnahme der Medikamente um jeweils 1,5 Stunden nach vorne gezogen wird:



Bei Abflug am 25. Februar und üblicher Einnahmezeit um 10:30 Uhr morgens sollten die Medikamente wie folgt eingenommen werden:

- 23.02. um 9:00 Uhr
- 24.02. um 7:30 Uhr
- 25.02. (Abflugtag) um 6:00 Uhr
- am 26.02. (nach Landung) um 4:30 Uhr (deutscher Zeit)
- und ab dem 27.02. (erster Morgen in Peking) zur üblichen Zeit um 10.30 Uhr (Ortszeit).

Für die Rückreise gilt dieses Schema analog. Eine Verschiebung der Einnahme täglich um 1,5 Stunden ist in der Regel unbedenklich. Bei Unklarheiten stehen wir Ärzte gerne zur Verfügung.

Umstellung Medikamenteneinnahme

Ein wichtiger Hinweis sind *eigene Medikamente*, die dauerhaft eingenommen werden müssen. Alle die dauerhaft Medikamente einnehmen, sollten selbst für die ausreichende Versorgung sorgen. Es empfiehlt sich, etwa die eineinhalbfache Menge der für die Reisetage ausgerechneten Menge mitzunehmen. Die medizinische Notwendigkeit für die eigenen Medikamente sollte vom Hausarzt auf Englisch bescheinigt werden, damit es bei der Einreise nach China nicht zu Problemen kommt. Die Mitnahme und Einfuhr zum eigenen Verbrauch ist in der Regel erlaubt.

3) Ernährung vor Ort

In der Main Dining Hall im Paralympischen Dorf werden rund um die Uhr Speisen und Getränke angeboten. Es wird eine „Europäische Ecke“ geben, die in den Tagen vor den Wettkämpfen bevorzugt besucht werden sollte. Das immer sehr reichhaltige Speisenangebot sollte diszipliniert genutzt werden, um eine ungewollte Gewichtszunahme zu vermeiden. Dies gilt insbesondere auch für Energie- und Softgetränke.

Der hygienische Standard sollte gewährleistet sein. Es ist trotzdem empfehlenswert immer vor Betreten des Essenzeltes und nach dem Besuch des Buffets die Hände zu desinfizieren. Wir haben ausreichend kleine Desinfektionsmittelflaschen dabei. Wer sich noch weiter vor Keimen schützen möchte, sollte Obst und Gemüse schälen oder nur gekocht essen und Cremespeisen sowie Speiseeis und Eiswürfel meiden, sofern sie nicht industriell verpackt sind. Getränke sollte stets nur aus verschlossenen Flaschen konsumiert werden und die Speisen sollten heiß (nicht lauwarm) sein.

Zur Selbstkontrolle des Gewichtes und des Flüssigkeitshaushaltes ist eine tägliche Gewichtskontrolle zu empfehlen. Außerdem sollte jeder seinen Urin anhand der Farbe kontrollieren. Je dunkler der Urin wird, desto konzentrierter ist die Nierenausscheidung, was auf einen Flüssigkeitsmangel hindeutet.

4) Das Ärzte- und Physioeam vor Ort

Folgende Ärzt*innen und Physiotherapeut*innen des Team D Paralympics stehen der Mannschaft in Peking zur Verfügung:

Dr. Hartmut Stinus (DBS-Sportarzt Para Ski Alpin) Chief Medical Officer

Dr. Lars Meiworm (DBS-Sportarzt Para Ski Nordisch)

David Meiworm (Physio Para Ski Nordisch, Para Snowboard)

Alexandra Schade (Physio Para Ski Nordisch, Para Snowboard)

Rainer Schubert (Physio Para Ski Alpin)

Prof. Dr. Anja Hirschmüller (Leitende Sportärztin) wird als Mitglied des Medical Committes des IPC ebenfalls vor Ort sein

Fachrichtungen, die von uns nicht abgedeckt werden, können wir in der Poliklinik konsultieren. Dort können bei Bedarf auch Laboruntersuchungen, Röntgenaufnahmen oder Kernspintomographien durchgeführt werden. Zahnärzte stehen in den Polikliniken ebenfalls zur Verfügung. Wir hoffen, dass wir die Dienste der Poliklinik nur wenig in Anspruch nehmen müssen.

Meldet Euch bei Beschwerden jeder Art gerne direkt bei uns.

Viele Grüße



Prof. Dr. Anja Hirschmüller
Leitende DBS-Sportärztin Leistungssport



Dr. Hartmut Stinus
Chief Medical Officer (CMO) für die Paralympics PEKING 2022

[Hier](#) ist das erste medizinische Infoschreiben zu finden.

Internet-Links

www.nadamed.de

www.gemeinsam-gegen-doping.de

<https://www.nada.de/medizin/nadamed/>

www.koelnerliste.com/koelner-liste.html

www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/china-node/chinasicherheit/200466#content_5