

01.01.2010 | 02.16 Uhr

Was Läufer beachten müssen

Die gefährliche Seite des Sports

Von Volker Schulte

Für manch einen Läufer, der hunderte Trainingsstunden und -kilometer hinter sich hat, endet der Traum vom Berlin-Marathon schon vor dem Startschuss - beim Gesundheits-Check auf der Marathon-Messe Berlin-Vital. Auch in diesem Jahr haben viele Sportler den niederschmetternden Rat bekommen, am Sonntag (20.09.09) besser nicht an den Start zu gehen. Aber dieser Rat kann auch Leben retten, denn wer Warnzeichen missachtet, bringt sich beim Sport in tödliche Gefahr.



Läufer beim Berlin-Marathon

Jedes Jahr erleiden mehrere hundert Menschen in Deutschland beim Sport einen plötzlichen Herztod. Ob junge Handballprofis wie kürzlich U21-Nationalspieler Sebastian Faißt oder einen Hobby-Jogger Mitte 40 - jeden kann es treffen. Dies ist kein Grund zur Panik und schon gar nicht zum Nichtstun, denn Sport bleibt weiterhin extrem wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. "30 Minuten moderater Ausdauersport drei-

bis fünfmal pro Woche schützen das Herz am besten", sagt Prof. Dr. Hans-Joachim Trappe, Kardiologe an der Ruhr-Universität Bochum. Wer jedoch krank oder genetisch belastet ist, sollte äußerst vorsichtig sein.

Männer sind für einen Herztod beim Sport bis zu 15-mal stärker gefährdet als Frauen, und Sportler, die älter als 60 Jahre sind, fünfmal stärker als junge Menschen. Wenn dann noch Warnzeichen hinzukommen wie Luftnot, Schwindel, Herzstolpern, erhöhter Puls oder Schmerzen in der Brust, ist es höchste Zeit für einen Arztbesuch. "Alle Beschwerden sollten abgeklärt werden", empfiehlt Professor Trappe, "besonders wenn ein Untrainierter mit Sport beginnen will oder die Sportart sehr intensiv ist." Wie eben Marathon.

Angeborene Herzkrankheit oder verkalkte Arterien

Statistisch gesehen gibt es bei jedem Marathon mit mehr als 50.000 Teilnehmern einen Todesfall - alle Ursachen eingeschlossen. Wenn jüngere Sportler den plötzlichen Herztod erleiden, haben sie in den meisten Fällen an einer angeborenen Herzkrankheit gelitten. Besonders wenn es in der Familie schon frühe Herztode gegeben hat, sollten auch junge Menschen zum Kardiologen gehen, um eine genetisch bedingte Krankheit auszuschließen.

Bei älteren Sportlern ab 35 Jahren ist dagegen die koronare Herzkrankheit, also verkalkte Arterien, die mit Abstand



Prof. Dr. Hans-Joachim Trappe von der Ruhr-Universität Bochum

häufigste Ursache für einen plötzlichen Herztod beim Sport. Tückisch ist ein weiterer Auslöser, der jeden treffen kann: der verschleppte Infekt.

Größte Vorsicht bei einer Grippe

"Wer nach einer Virusinfektion, egal ob fiebrig oder nicht, zu früh mit Sport anfängt, riskiert eine Herzmuskelentzündung", warnt Professor Trappe. Wie lange ein Patient nach einem Infekt pausieren soll, müsse der Arzt entscheiden. "Die Erholungszeit kann eine Woche, aber auch ein Vierteljahr dauern", sagt der Experte. Ein Sportler sollte aufhören, wenn er sich nur langsam erholt oder unerklärlich schlechte Leistungen bringt. Eine Herzmuskelentzündung ist anfangs nur schwer zu erkennen und bringt grippeähnliche Symptome wie Müdigkeit und Gliederschmerzen mit sich.

Attest-Pflicht in Italien und Frankreich

Grippesymptome sind es auch, die viele Läufer beim Gesundheits-Check auf der Berliner Marathonmesse beschreiben. Jeder Teilnehmer kann sich dort am Stand des Sportmedizinischen Service Berlin (SMS) untersuchen lassen. Weil fast alle der rund 800 Läufer, die jedes Jahr dorthin kommen, Beschwerden haben, erhalten viele ein unverbindliches Startverbot. Die Gründe können Verletzungen an Muskeln, Bändern oder Knochen sein, oft aber auch eine Virusinfektion. Wer Husten oder Halsschmerzen hat, kann am Messestand eine Blutuntersuchung in Auftrag geben. Finden die Ärzte dabei einen zu hohen Entzündungswert, raten sie dem Läufer vom Start dringend ab. "Die meisten hören drauf", sagt Dr. Martin Bauer von SMS. "Wer nicht hört, wird aus der Wertung genommen."



Das Ärzte-Team ist beim Berlin-Marathon gut zu erkennen.

Der letzte Todesfall beim Berlin-Marathon liegt schon sieben Jahre zurück, und Experten sind sich sicher, dass Voruntersuchungen Leben retten können. Dennoch gibt es außer in Berlin nur bei sehr wenigen Marathonläufen ein solches Angebot. Eine Lösung wie in Italien oder Frankreich, wo Teilnehmer bei Wettbewerben ein ärztliches Attest vorlegen müssen, hält Dr. Bauer aber nicht für sinnvoll. "Wie beim Autofahren sollte auch beim Sport jeder selbst entscheiden, ob er sich der Aufgabe noch gewachsen fühlt", sagt er. Zudem lassen sich laut Bauer immer mehr Sportler freiwillig untersuchen: "Die Menschen sind sensibler für die Gefahren geworden."

Stand: 17.09.2009, 08:00

Die ARD ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.

Die Landesrundfunkanstalten der ARD: BR, HR, MDR, NDR, Radio Bremen, RBB, SR, SWR, WDR,
Weitere Einrichtungen und Kooperationen: ARD Digital, ARTE, PHOENIX, 3sat, KI.KA, DLF/ DKultur, DW