

Mythos „Gesundheitssport“

# Krankmacher Marathon

Christian Zehenter, Heilpraktiker



*Sport ist gesund? Ein klares „Jein“ wäre die richtige Antwort. Denn wie bei allen Einflüssen entscheidet das Ausmaß darüber, ob sie gesund oder krank machen. Auch Marathon wird als Gesundheitssport vermarktet und sogar von mancher Krankenkasse gefördert – schädigt tatsächlich aber Herz und Gelenke.*

Medizinisch betrachtet, benötigt der Körper keinen Sport, sondern möglichst tägliche, moderate Bewegung in kleinen Einheiten, die den ganzen Körper vielseitig fordern und sich bei 60 bis 80 Prozent seiner Leistungsfähigkeit bewegen. Wer täglich den Hund ausführt, eine halbe Stunde zur Arbeit radelt, gerne wandert oder im Garten arbeitet, hat statistisch eine niedrigere Krankheits- und höhere Lebenserwartung. Dies gilt auch für vielseitigen, moderaten Sport, wenn er sich im Wohlfühlbereich bewegt und der körperlichen Verfassung und Leistungsfähigkeit entspricht. Doch die durch die Medien angestachelten Fitnesserwartungen haben sich zum Risiko entwickelt. So überlasten sich etwa zwei Drittel der Freizeitsportler regelmäßig durch zu harte oder zu lange Trainingseinheiten. Beinbetonte Sportarten wie Laufen, Winter- oder Ballsport vernachlässigen dabei den Oberkörper und belasten Knie, Hüft- und Sprunggelenke bereits bei Normalgewicht mit bis zu 300 kg je Bodenkontakt.

Laufstrecken über 15 km übersäuern bei den meisten Menschen die Muskeln und setzen alle Organe unter Energie- und Sauerstoffmangel. So erhöht Marathon nachweislich die Invalidität und Krankheitsrate, wird aber als Fitnessquelle missverstanden. Dasselbe gilt für jeden intensiven Sport, der 80 Prozent der Maximalleistung oder eine der Konstitution und dem Trainingszustand entsprechende Dauer (meist 30–60 Minuten) übersteigt. Tatsächlich bedeutet

„fit“ übersetzt: „an die Umweltbedingungen angepasst“.

Nicht von ungefähr brach der erste aller Marathonläufer 490 v. Chr. nach seinem 40,2 km langen Botenlauf von Marathon nach Athen tot zusammen. Hunderttausende nehmen indes allein in Deutschland jährlich an Marathonläufen teil, in Berlin sind es über 35.000. Für den Körper bedeutet dies Stress pur: Leber, Nieren, Herz und Gehirn werden in einen Entzündungszustand versetzt, Entzündungsstoffe wie Zytokine greifen Gewebe und Blutgefäße an und erhöhen die Körpertemperatur. Stresshormone verhindern dabei Schmerzen und eine realistische Selbsteinschätzung. Daher gehören Rettungseinsätze aufgrund von Kreislaufkollaps obligatorisch zu fast jedem Marathon.

## Marathon: Gelenk- und Herfrisiko ersten Ranges

Weil auf 42,2 km bis zu 12 Liter Flüssigkeit herausgeschwitzt werden, muss der Körper den eigenen Organen, Knochen und Geweben Mineralien entziehen – auch das beste Sportlertränk kann dies nicht komplett verhindern. Auf den letzten 10 Kilometern werden darüber hinaus Muskeln, Immunzellen und Antikörper zunehmend zur Energiegewinnung verbrannt. Die Muskulatur kann bei solcher Überlastung die Hüft-, Knie- und Sprunggelenke nicht mehr ausreichend führen, sie verschleifen. So ist langjährigen Marathonläufern eine Kniearthrose in den meisten Fällen sicher. Studien ermittelten außerdem für alle untersuchten Marathonteilnehmer nicht nur einen Anstieg der Herzinfarktmarker („Signalsubstanzen“) durch Mikroinfarkte sowie Herzfunktionsstörungen nach dem Lauf, sondern auch eine dreifach verstärkte Kal-

kablagerung in den Herzkranzgefäßen (Koronarien).

Zwar suchen und überwinden Menschen gerne ihre Grenzen, doch erst die Veranstalter und Organisatoren – zum Teil mittelgroße, ganzjährig arbeitende Agenturen – machen diesen Wunsch zum Kult. Denn bei einem Marathon handelt es sich erst in zweiter Linie um eine Sportveranstaltung: Wurden die meisten Läufe bis in die 80er Jahre hinein von Sportvereinen ehrenamtlich organisiert und von einigen hundert eingefleischten Vereinsläufern gegen ein symbolisches Entgelt angetreten, so handelt es sich heute um Großveranstaltungen mit Millionenumsatz. Sponsoren, Begleitmessen, Reiseunternehmen, Stadtmarketing, Medien und Hersteller von Sportbedarf: Alle sitzen mit im Boot. Sogar im Grönlandeis, in der Sahara und auf dem Mount Everest finden heute Marathonläufe statt – für den, der es sich leisten kann. Der Marathonmarkt hat jedoch Millionen Teilnehmer auf die Laufstrecken gelockt, deren Körper, Training, Kleidung, Herzzustand und Verpflegung nicht annähernd der Belastung entsprechen. Außer einer Haftungsentbindung auf dem Anmeldeformular haben Veranstalter bislang keine Antwort darauf.

Auf das Gemeinschaftserlebnis Marathon muss jedoch niemand verzichten: Im Rahmen einer Marathonstaffel teilen sich vier Läufer/innen die Strecke – und kommen bei gutem Training gesund ins Ziel. Dabei zählen Gemeinschaft statt Heldentum, Bewegungsspaß statt künstliches Kniegelenk, Herzlichkeit statt Herzkrankheit. ■

*Christian Zehenter ist Diplom-Sozialpädagoge, Heilpraktiker, Baubiologe (IBN), seit 20 Jahren Freizeidläufer und seit 8 Jahren Triathlet. Er arbeitet als Autor und Medizinjournalist.*