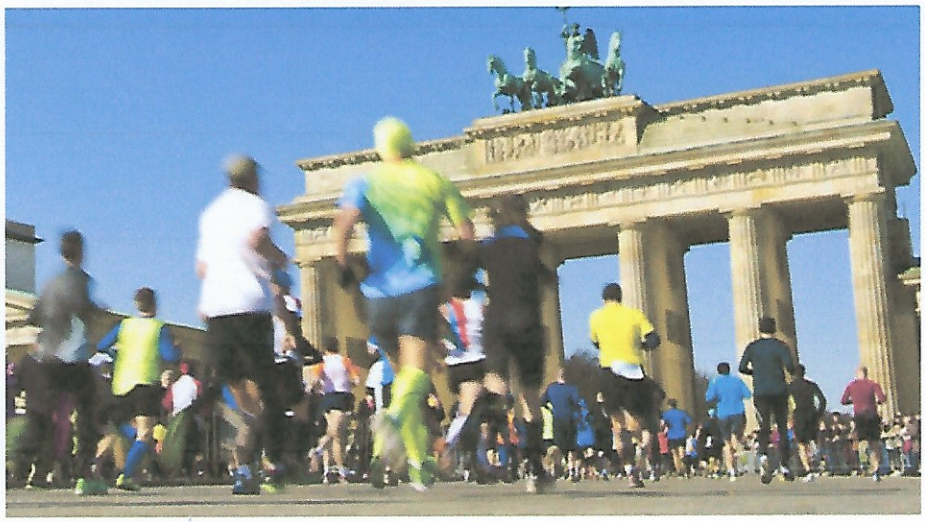
Handelsblatt

EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

Der Marathon-Wahnsinn

von: Curt Diehm
Datum: 22.09.2017 20:30 Uhr

PREMIUM Dieses Wochenende findet der Berlin-Marathon statt – und wieder werden Zehntausende Sportverrückte dabei sein, darunter auch einige Führungskräfte. Doch die 42 Kilometer sind für Manager nicht unbedingt das Richtige.



Teilnehmer des Berliner Marathons
Vier Stunden reinste Quälerei.
(Foto: dpa)

Kürzlich fragte mich ein langjähriger Patient, wie er sich auf einen Marathon vorbereiten solle. Der schwäbische Unternehmer hatte mit zwei seiner Führungskräfte den Plan gefasst, diesen November am New-York-Marathon teilzunehmen. Oh Gott, dachte ich, wieder so ein Fall überzogenen Ehrgeizes, es sich und anderen mit körperlichen Höchstleistungen noch einmal beweisen zu wollen. Gerade Marathon hat sich in den vergangenen Jahren wie eine Epidemie in Wirtschaftszirkeln ausgebreitet. Läuft nur einer von 600 Deutschen Marathon, ist es unter Führungskräften jeder Zehnte. Beim Marathon ist relevant, was auch im beruflichen Alltag zählt: Disziplin, Willensstärke, an seine Grenzen gehen, auf ein Ziel hinarbeiten. Bei 90 Prozent jener Manager, die Marathon laufen, halte ich dies medizinisch jedoch für bedenklich. In dem Satz „Halbmarathon ist für die Gesundheit, ein Marathon für das Ego“ steckt viel Wahrheit.

Auch die physischen Voraussetzungen meines schwäbischen Patienten sind für einen Lauf über 42 Kilometer nicht mehr ausreichend. 56 Jahre, mit 90 Kilogramm Gewicht bei 1,82 Metern Körpergröße rund zehn Kilo zu schwer, treibt er nur noch eine Stunde Sport pro Woche – immerhin jedoch mit einem Personaltrainer. Seine Leidenschaft Tennis musste er aufgrund einer chronischen

Entzündung des Ellenbogens aufgeben. Mit solchen Profilen rate ich gerade bei beruflich engagierten Führungskräften von zu großen körperlichen Abenteuern ab. Marathon birgt mehrere erhebliche Risiken. Schließlich fiel auch der Bote, der in Athen von dem überraschenden Sieg über den Perserkönig bei Marathon berichtete, laut Legende am Ende tot um.

Zunächst ist das Herz-Kreislaufsystem, insbesondere ab dem 35. Lebensjahr, für solche Belastungen nicht ausgelegt. Für Patienten mit Herz-Kreislaufproblemen ist ein Marathon ohnehin ein No-Go. Aber selbst bei einem gesunden Herz raten Experten immer häufiger ab. Wir wissen heute: Wer zwischen 30 und 50 Jahren viele Langstreckenläufe absolviert hat, neigt später vermehrt zu Herz-Kreislauferkrankungen wie etwa Herzrhythmusstörungen. Für trainierte Läufer dauert ein Marathon über zwei Stunden. Der typische Spätberufene quält sich hingegen rund vier Stunden bis zum Ziel. Vier Stunden unter andauernd hoher Belastung, dies kann für Herz und Kreislauf nicht gesund sein. Die Gefäße von Marathonläufern weisen durchschnittlich mehr verkalkte Plaques an den Koronargefäßen auf als die von Nicht-Langstreckenläufern. Amerikanische Kardiologen, die das nachgewiesen haben, führen diesen Befund auf Entzündungsreaktionen unter Dauerbelastung zurück.

Neben den koronaren Bedenken ist auch aus orthopädischer Sicht der Marathon für Manager der falsche Kick. Stressfrakturen am Fuß treten zu 70 Prozent beim Laufsport auf. Knie und Hüfte leiden bei Langstreckenläufen drastisch. Knorpel, Sehnen, Bänder und Knochen sind in fortgeschrittenem Alter nicht mehr so in Schuss, leichte Formen der Arthrose hingegen weitverbreitet. Zudem ist die Muskulatur bei den meisten Amateursportlern nicht ausreichend trainiert, um die Kräfte, die auf die Gelenke wirken, gänzlich abzufangen.

Lieber einen halben als einen ganzen Marathon

Wer den ärztlichen Rat in den Wind schlägt und trotzdem unbedingt einen Marathon laufen will, sollte ein paar Regeln befolgen, um den Schaden zumindest zu begrenzen. Unabdingbar ist eine eingehende internistische und kardiologische Untersuchung vor Trainingsbeginn inklusive Ruhe- und Belastungs-EKG. Versteckte Herzfehler und Herzmuskelentzündungen müssen ausgeschlossen werden. Die Vorbereitung auf den Lauf sollte ein erfahrener Sporttherapeut begleiten, Trainingspläne aus dem Internet sind zu wenig auf den Einzelnen zugeschnitten. Die Vorbereitungszeit auf einen Marathon beträgt für einen älteren Amateursportler zwischen einem halben und einem Jahr, wobei zur Mitte ein Halbmarathon gelaufen werden sollte. Bewusst langsame Läufe zur Vorbereitung sind Vorbedingung, Ausgleichssportarten wie Schwimmen, Radfahren und Übungen zur Flexibilität und Koordination müssen integriert werden. Eine diätetische Beratung ist zudem sinnvoll. Oft werden zu viele Nudeln, zu viel Reis und Brot gegessen. Bei langem Laufen kommt es aber gerade auf den Fettstoffwechsel an. Und: Finger weg von Schmerzmitteln und antientzündlichen Medikamenten.

Sie ahnen es, mein Unternehmer hat sich von meinen medizinischen Bedenken natürlich nicht abhalten lassen und das Projekt „Marathon New York“ in Angriff genommen. Zumindest hilft es ihm, jetzt ein ambitioniertes Sportprogramm durchzuziehen, drei Kilogramm hat er schon abgenommen. Und er lässt seinen körperlichen Status immer wieder überprüfen. Dabei versuche ich ihn weiterhin davon zu überzeugen, statt Marathon nur Halbmarathon zu laufen. Die 21 Kilometer würde er voraussichtlich ohne größere schädliche Nebenwirkungen überstehen.

Curt Diehm, Jahrgang 1949, ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten Max-Grundig-Klinik in der Nähe von Baden-Baden. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen und vielen Sachbüchern.

© 2016 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG
Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min. Keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.