

■ GESUNDHEIT HAT IMMER VORRANG



Dr. Christian Gäbler ist Sporttraumatologe und leitet die „Sportordination“.

Immer wieder kommt es bei Marathonläufen zu gesundheitlichen Problemen von LäuferInnen, in seltenen Fällen auch mit tragischem Ausgang. Dennoch: Regelmäßiges Laufen, und dazu gehört nun mal auch das Marathontraining, bewirkt eine signifikante Verlängerung der Lebenserwartung.

Das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, Diabetes, Krebs und etliche andere unangenehme Erkrankungen sinkt generell deutlich. Andererseits kann körperliche Belastung zu einem Herzversagen führen, wenn man bereits an Herzproblemen leidet. Daran sollte man immer denken, wenn Gesundheitsprobleme bekannt sind!

BEI EINEM ALTER über 35 und unter 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung generell sinnvoll. Hierbei sollten neben der ärztlichen Untersuchung auch ein Laborbefund, ein Ruhe- und Belastungs-EKG sowie die Messung des Ruhe- und Belastungsblutdrucks durchgeführt werden. Des Weiteren ist auch eine Echokardiografie (Ultraschalluntersuchung des Herzens) zu empfehlen. Bei einem Alter über 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine solche ärztliche Untersuchung mindestens einmal jährlich durchführen lassen.

BEI DER UNTERSUCHUNG zahlreicher schwerer Zwischenfällen der letzten Jahre zeigte sich, dass die betroffenen LäuferInnen einige Zeit vor dem Marathon unter scheinbar harmlosen Infektionen vor allem der oberen Luftwege, aber auch an anderen Körperregionen (z.B. Zahnwurzelninfektionen, Infekte der Hals-, Nasen- Ohrenregion) laborierten. Daher sollte man als Läufer mindestens ein- bis zweimal jährlich seinen Zahnarzt aufsuchen, um Infektherde auszuschließen bzw. diese sanieren zu lassen. Wenn nun während des Infektes bzw. ohne Regenerationspause weiter trainiert wird, kann das zu einer Herzmuskelentzündung führen, die bei Belastung mit einem Herzversagen und dem Tod des Sportlers endet. Insbesondere bei Infekten, die mit länger anhaltendem Fieber einhergehen, kann es zu Herzrhythmusstörungen kommen, welche bei körperlicher Belastung (unter Umständen ganz ohne Vorwarnung) ebenfalls zum Tode führen können.

SOLLTEN SIE ERKÄLTET SEIN und Fieber haben, bzw. wenn in diesem Zustand ihr Ruhepuls erhöht ist, dann sollten Sie auf keinen Fall trainieren: Das kann erstens

wirklich schädlich für Sie sein, zweitens gibt es in diesem Zustand auch keinen Trainingseffekt. Auf zum Sportarzt, der hört Sie ab, macht ein EKG und vor allem auch ein Blutbild! Das trifft natürlich auch zu, wenn Sie kurz vor dem VCM an einer Erkältung oder einem Infekt leiden: Lassen Sie sich untersuchen, es gibt im Rahmen der Marathon Messe ein eigenes VCM Medical Center, in welchem Ihnen Spezialisten für alle Fragen gratis zur Verfügung stehen.

ICH WÜRD E ALLE TEILNEHMER mit potentiellen gesundheitlichen Problemen (bekannte Herzprobleme, Diabetes/Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Allergien etc.) bitten, diese auf der Rückseite der Startnummer anzuführen, damit wir in einem eventuellen Notfall wertvolle Zeit gewinnen: Jede zusätzliche Information kann lebensrettend sein kann. ■

WEBTIPP

www.sportordination.at



Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung bietet Ihnen Sicherheit, dass Sie keine Schädigung des Herzens aufweisen.