

Adresse dieses Artikels:

<https://www.nrz.de/region/niederrhein/tod-nach-duesseldorfer-lauf-wie-gefaehrlich-sind-marathons-id227049389.html>

Jetzt lesen

GESUNDHEITSRISIKO

## Tod nach Düsseldorf Lauf: Wie gefährlich sind Marathons?

Madeleine Hesse 11.09.2019 - 05:00 Uhr



Ein Marathon- oder Halbmarathon-Lauf ist eine hohe körperliche Belastung.

Foto: DANIEL ELKE / Foto:  
DANIEL ELKE / FUNKE Foto  
Services

**AN RHEIN UND RUHR.** Nach einem Düsseldorf Halbmarathon starb ein 40-Jähriger. Mediziner und Veranstalter warnen: Sportler dürfen die Belastung nicht unterschätzen.

Der Düsseldorf Kö-Lauf vergangenen Sonntag wurde von dem Tod eines 40-Jährigen überschattet, der auf der Strecke zusammengebrochen und später im Krankenhaus verstorben war – trotz sofortiger Wiederbelebungsmaßnahmen. Die Todesursache blieb bislang unklar. Polizei und Feuerwehr können hierzu keine Auskunft geben. Immer wieder kommt es zu Todesfällen im Zusammenhang mit Marathon-Läufen, zuletzt beim [Düsseldorf Marathons im April](#) oder etwa beim [Köln Marathons 2017](#).

Die Fälle sollten zum Nachdenken anregen, sagt Pressesprecher Kai Meesters von der MMP Event GmbH, Veranstalter des **Vivawest-Marathons**. „Ein Todesfall ist das Schlimmste, was bei einem Lauf passieren kann“, so Meesters – auch für die Veranstalter. Kommt es zum Äußersten, liegt es in ihrem Ermessen, ob der Lauf abgebrochen wird. Dafür gebe es keine Handlungsvorgabe. **2015 war beim Vivawest-Marathon in Gelsenkirchen ein 30-Jähriger zwei Kilometer vor dem Ziel zusammengebrochen und im Krankenhaus verstorben.**

## Sanitäter neben der Laufstrecke

Dabei liegt die Teilnahme an einem Marathon in der Eigenverantwortung der Läufer – eine Gesundheitskontrolle des Veranstalters vorab gebe es nicht, sagt Meesters. Der Veranstalter habe einen Haftungsausschluss, „indem die Läufer vorab auf gesundheitliche Risiken hingewiesen werden und der Gesundheitszustand durch einen Arzt als zur Teilnahme am Wettbewerb als geeignet bestätigt wurde.“

Der Veranstalter selbst wiederum muss sich an die Vorgaben des Innenministeriums für ein sanitätsdienstliches Konzept halten. Beim Vivawest-Marathon im Ruhrgebiet heißt das: Knapp 200 geschulte Mitarbeitende aus dem Sanitätsbereich, so Meesters. Es komme immer wieder vor, dass Laufende Probleme mit dem Kreislauf bekommen. „Wir raten dringend davon ab, mit- oder weiterzulaufen, wenn man nicht 100 Prozent fit ist.“

## Erst Check-Up, dann Laufschuhe

Klingt simpel. Doch gerade während der Veranstaltung könne es schwer fallen, „in seinen Körper hineinzuhören“. Das Adrenalin, die gute Stimmung, der eigene Ehrgeiz: Wenn aber ein Infekt verschleppt wurde, kann das zu einer unbemerkten Herzmuskelentzündung führen, warnt Meesters. Und das kann fatal ausgehen, wenn man sich beim Lauf überanstrengt.

### TODESFALL

**Halbmarathon: 40-Jähriger stirbt bei Düsseldorf Kö-Lauf**



INFO

Also: Am besten einen Besuch beim Arzt machen, bevor es überhaupt mit dem Lauftraining losgeht, empfiehlt auch Dr. Wolfgang Zinser, Chef- und Facharzt am St. Vinzenz-Hospital in Dinslaken, der sich unter anderem auf Sportmedizin spezialisiert hat. Ein Check umfasse klassischerweise ein Belastungs-EKG. Wer im Vergleich zur Altersgruppe einen

sehr hohen Puls oder Blutdruck habe, sollte erst abklären, ob es schon in die Laufschuhe gehen kann.

## „Halbmarathon ist Hochleistungssport“

Auch für regelmäßige Jogger gilt Bedacht, bevor es an einen großen Lauf gehen kann: „Ein Halbmarathon ist noch mal eine ganz andere Geschichte“, sagt Dr. Zinser. Denn: „Halbmarathon ist Hochleistungssport.“ Es könne etwa zu einem „Ermüdungsbruch“ mit starken Schmerzen kommen. Auch Mangelerscheinungen durch fehlendes Vitamin D können für die Läufer zum Problem werden. Hier ließe sich aber vorsorgen, sagt Dr. Zinser. Die hohe Belastung sei zwar für

Gelenke nicht gut, Marathonläufer seien aber „sehr gesund in anderen Bereichen“, etwa durch ihre gute Ausdauer und ein ausgewogenes Gewicht.

## LAUFTREFF

**Aktion: Pater Tobias nimmt 30 Läufer mit auf seine Hausrunde**



INFO

Vom Joggen zum Halbmarathon: Alles eine Frage des Trainings. „Im Allgemeinen sollten Läufer sich allmählich steigern.“ Drei bis vier Mal pro Woche „vernünftig laufen“ sei ein guter Einstieg. Das Programm vier bis fünf Wochen durchziehen und dann längere Strecken laufen. Auch hilfreich: Einige Tage vor dem Marathonlauf und am Tag selbst Nudeln essen,

um schon zuvor den Glykogenspeicher aufzubauen, sagt Dr. Zinser. Und während des Laufes nicht vergessen: viel, viel Trinken.

Bei welchen Anzeichen sollte man beim Joggen wie beim Halbmarathon lieber langsam angehen oder aufhören? Bei Übelkeit, Schwindel, starke Schmerzen in den Gelenken. Die seien von Muskelschmerzen zu unterscheiden, so Dr. Zinser. Vorsicht auch, wenn es in der Brust oder in einem Arm sticht, der Puls in Ohr oder Kopf pocht. „Das sind Zeichen, dass es Probleme bei der Herzdurchblutung gibt“ – und im Zweifel lieber abbrechen. „Wenn man sich ernsthaft vorbereitet, dann kann man einen Halbmarathon aber gut bewältigen.“

KOMMENTARE (4) >

LESERKOMMENTARE (4)

[KOMMENTAR SCHREIBEN >](#)

riot

11.09.2019 12:49

### Trügerische Sicherheit

suggestiert das von Herrn Dr. Zinser empfohlene Belastungs-EKG, denn es ist mit der Wettkampfbelastung eines Marathons nicht zu vergleichen, da es nur eine submaximale Herz-Kreislaufbelastung abverlangt. Eventuelle Herzpr...

**Mehr anzeigen**

[MELDEN >](#) [ANTWORTEN >](#)

Paulchen2

11.09.2019 08:26

### Täglich....

...sterben mehr Menschen auf deutschen Straßen als auf Marathons weltweit!