

Über 7 000 Athleten sind beim MORGENPOST Dresden-Marathon letztes Jahr dabei gewesen. Für alle Starter sollte auch in diesem Jahr als Wichtigstes die Gesundheit stehen, deshalb rät Dr. Carsten Nolte, sich vorm Trainingsstart auf Herz und Nieren checken zu lassen.

Foto: Lutz Hentschel



Waschbrettbauch ist kein Freibrief - Dr. Nolte rät Läufern zum Check!

DRESDEN - Die Schuhe schnüren und los geht's. So einfach machen es sich viele Läufer, die sich überlegen, einen Halbmarathon oder Marathon zur absolvieren. Warum dies falsch ist und wie Sie den MORGENPOST Dresden-Marathon am 18. Oktober richtig angehen sollten, verrät Kardiologe Dr. Carsten Nolte, ärztlicher Leiter Epidaurus Dresden.

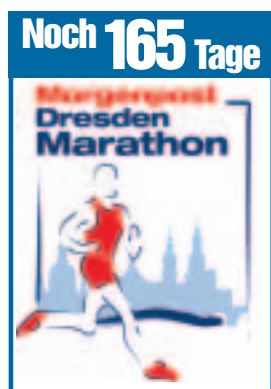
Herr Dr. Nolte, wer oder was ist Epidaurus?

Dr. Nolte: „Es ist ein Zusammenschluss von erfahrenen Ärzten - Kardiologe, Internist, Psychologe, Orthopäde, Chirurg, Osteopath - sowie Trainern. Wir haben festgestellt, dass wir in den einzelnen Fachdisziplinen den Patienten nicht helfen können, um sie beschwerdefrei zu machen.“

Wie gelingt es Ihnen dann?

Dr. Nolte: „Ein Beispiel: Wenn jemand mit dem Problem zu uns kommt, dass er nicht durchatmen kann. Dann wird er kardiologisch untersucht, um sicher zu gehen, dass dies kein Herzinfarkt oder eine Herzschwäche ist. Hat man dies ausgeschlossen, stellt man fest - es ist ein orthopädi-

sches Problem. Der Patient kann nicht durchatmen, weil die Halswirbelsäule und der Rücken verspannt sind. Als Kardiologe käme ich nicht weiter, aber unser Team bei Epidaurus.“



Laufanfänger sind für Sie eine Herzensangelegenheit. Was raten Sie denen, die das Ziel haben, einen Halbmarathon zu rennen?

Dr. Nolte: „Ich finde es gut, dass jemand sich so ein Ziel setzt, denn laufen ohne Ziel macht aus meiner Sicht wenig Spaß. Für uns sind die Sorgenkinder die blutigen Anfänger und diejenigen, die wieder anfangen. Gerade Letztere haben meist einen starken Willen.

Deshalb sind sie vom Kopf her stark, die körperliche Betätigung wurde vernachlässigt.“

Das bedeutet?

Dr. Nolte: „Sie sind übergewichtig, untrainiert und sie haben vielleicht nicht so gesundheitsbewusst gelebt - Herz-Kreislaufkrankungen und Haltungsschäden können sich unbemerkt entwickeln. Und wenn wir überlegen, dass es im Jahr 800 bis 1200 Tote im Freizeitsport gibt, wobei 95 Prozent der Ursachen im Bereich Herz-Kreislauf liegen, heißt das: Der eigentliche Sportmediziner müsste Kardiologe sein.“

Warum?

Dr. Nolte: „Hier spielt das Alter keine Rolle, denn bereits Sportler mit einem Alter von 35 Jahren können am Herzen erkrankt sein. Diese können sogar wie gemeißelt aussehen - Waschbrettbauch, drahtig und gut trainiert - aber ich finde oft hohe Ablagerungen an deren Gefäßen - deshalb ist ihr persönliches Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt groß. Das sieht man nicht von außen, man muss einen Blick unter die Haut werfen.“

Aus Ihrer Sicht klingt



Dr. Carsten Nolte ist der ärztliche Leiter von Epidaurus und gleichzeitig Ultramarathon-Läufer. Der Kardiologe weiß somit ganz genau, wovon er spricht, wenn er Tipp's für die richtige Vorbereitung gibt.

Foto: Enrico Lucke

dies logisch. Aber wie überzeugen Sie einen 35-Jährigen, der gelesen hat, wie man sein Training langsam aufbaut und sich zudem gesund fühlt?

Dr. Nolte: „Die Antwort ist klar. Wenn ich mit dem Auto in den Urlaub fahre, kontrolliere ich den Ölstand und den Reifendruck. Das tun wir bei uns vor einer größeren Belastung nicht, aber das muss sich ändern.“

Wie entscheidend ist der Bauchumfang? Der Dachverband der Laufveranstalter rät Frauen mit einem Umfang von 88 und Männern von 102 Zentimetern, sich kardiologisch untersuchen zu lassen.

Dr. Nolte: „Also ich bin mit diesen Zahlen nicht glücklich. Natürlich haben die Dickeren ein höheres Risiko, Diabetes oder einen Herzinfarkt zu bekommen, aber diejenigen, die diesen Bauchumfang nicht haben, können ein genauso hohes Risiko haben. Wichtig ist: Hat jemand hohen Blutdruck in Ruhe und unter Belastung. Wie sind die Cholesterin-Werte und hat man viel Stress im Beruf.“

Was ist Ihr Tipp, wenn jemand nach dem Check gesund bei Ihnen raus spaziert und mit dem Training für den Halbmarathon beginnt?

Dr. Nolte: „Er sollte auf

den Körper hören. Trotz der vielen Disziplin und der harten Arbeit, wenn es einem nicht gut geht - aufhören.“

Sie fordern also Respekt vor dem eigenen Körper?

Dr. Nolte: „Extrem. Ich kann mich an eine Situation erinnern, da hatten meine Kinder eine Erkältung drei Wochen vor meinem Start beim Rennsteiglauf angeschleppt. Ich habe mich angesteckt und wusste genau, drei Wochen nach einer Erkältung ist es gefährlich. Deshalb bin ich nicht gerannt, obwohl ich hart trainiert hatte und eine gute Zeit hätte laufen können.“ Enrico Lucke