

„Nicht mitreißen lassen“

Dr. Joachim Schubert leitet die ärztliche Betreuung der Starter

Marathonläufe gehören zu den größten körperlichen Strapazen, denen sich Menschen aussetzen können. Die gesundheitlichen Risiken sind so enorm wie die 42 km lange Strecke selbst. Alexander Spieß sprach mit dem Leiter der medizinischen Betreuung für die rund 30000 Teilnehmer des RuhrMarathons – Dr. Joachim Schubert.

Herr Dr. Schubert, welche medizinische Betreuung erwartet die Läufer des RuhrMarathons?

Dr. Schubert: Insgesamt sind auf beiden Strecken 50 Ärzte im Einsatz. Darunter Chirurgen, Internisten, Anästhesisten und Orthopäden. Acht Ärzte sind mit dem Fahrrad direkt im Feld unterwegs. Damit haben wir im letzten Jahr sehr gute Erfahrungen gemacht.

Ein ziemlich großes Aufgebot...

Dr. Schubert: Wenn wir das machen, dann wollen wir es auch richtig machen.

Worauf richten Sie und ihre Kollegen sich ein?

Dr. Schubert: Wir rechnen mit dem gleichen Szenario wie im Vorjahr. Da hatten wir 250 Einsätze. Viele Teilnehmer laufen sich Blasen an den Füßen, klagen über Kreislaufbeschwerden, Schwindel- und Übelkeit. Manchmal müssen wir auch eine Infusion legen. Nicht zu vergessen die Prellungen und Schürfwunden gestürzter Inline-Skater.

In welchen Fällen sollten die Teilnehmer den Arzt rufen?

Dr. Schubert: Wenn ein Unwohlsein auftritt, das nicht wieder nach kurzer Zeit ver-

schwindet. Das Problem ist, dass viele Läufer beim Marathon nicht auf die Signale ihres Körpers achten. Sie wollen um jeden Preis das Ziel erreichen. Das spielt auch die erhöhte Adrenalin-Ausschüttung eine Rolle.

Wie können Läufer gesundheitliche Probleme vermeiden?

Dr. Schubert: Gefährlich wird es, wenn Läufer ein schnelleres Tempo mitgehen wollen, sie zu früh zu schnell laufen. Jeder Starter sollte sich an seiner eigenen Zeit orientieren und sich nicht mitreißen lassen. Auch sollte man keine Wasserstation auslassen. Dabei ist mir aufgefallen, dass viele Starter mit dem Becher in der Hand weiterlaufen und viel Wasser verschütten. Besser ist: zum trinken kurz stehen bleiben oder gehen.

Wie lange sollten sich die Teilnehmer auf den Marathon vorbereiten?

Dr. Schubert: Das kommt

ganz darauf an. Ein trainierter Mensch braucht sicher vier Wochen, wer nicht viel Sport treibt mehrere Monate.

Wie sieht es mit der Nachsorge aus?

Dr. Schubert: Im Ziel warten 150 Physiotherapeuten, die kostenlose Massagen anbieten. Diesen Service kann ich allen Teilnehmern nur wärmstens empfehlen. Die Muskulatur ist nach dem Lauf verhärtet. Durch die Massage wird die Durchblutung und der Abbau der schädlichen Milchsäure gefördert. Ansonsten gilt: Abends nach dem Lauf einen kleinen Spaziergang oder Entspannungslauf machen oder in die Sauna gehen. Und besonders wichtig: viel trinken.

Dr. Joachim Schubert ist Allgemein- und Sportmediziner. Vor acht Jahren gründete er das Privärztliche Praxiszentrum Bochum. Von 1990 bis 2000 war Dr. Schubert Mannschaftsarzt der Profifußballer des VfL Bochum.



Dr. Joachim Schubert empfiehlt nach dem Marathon Spazier- und Saunagänge.

Foto: privat