

## THEMA RP-MARATHONTEAM

# Wie 42,195 km glücklich machen

→ **INTERVIEW** mit dem Sportarzt Dr. Michael Fritz. Der sportliche Leiter des RP-Marathonteams erklärt, warum ärztliche Untersuchungen im Ausdauersport wichtig sind, immer häufiger Freizeitsportler zu Dopingmitteln greifen und Zigaretten für Sportler tabu sind.



Dr. Michael Fritz. RP-ARCHIVFOTOS: BUSCH

Jedes Mitglied des RP-Marathonteams musste vor Trainingsstart die Bescheinigung eines Arztes vorlegen. Wer nicht gesund war, durfte nicht ins Team. Warum wurde diese Bedingung verpflichtend?

**Fritz** Die häufigste Ursache für Zwischenfälle im Sport sind Herzerkrankungen, von denen der Sportler nichts weiß, nichts ahnt und bis dahin auch nichts bemerkt hat. Die frühzeitige Erkennung von nicht bekannten Risikofaktoren wie Durchblutungsstörungen des Herzens, Herzmuskelerkrankungen, Herzmuskelerkrankungen und Herzklappenfehler ist die effektivste Strategie, den gefürchteten plötzlichen Herztod im Sport zu verhindern.

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Fielen auch Bewerber durchs Sieb, weil der behandelnde Arzt die Genehmigung verweigerte?

**Fritz** Ja. Die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung unserer Teilnehmer förderte einige bis dahin unbekannt, in einzelnen Fällen auch schwer wiegende Herzerkrankungen zu Tage. Die Sportler konnten natürlich nicht an unserem Trainingsprogramm teilnehmen, stattdessen aber einer geeigneten Behandlung zugeführt werden.

Das RP-Marathonteam ist damit Vorreiter. Warum wird diese Regelung in Deutschland nicht eingeführt?

**Fritz** Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung wird von allen offiziellen deutschen Stellen und von allen deutschen Veranstalter empfohlen, aber sie ist nicht verpflichtend. Auf eine einheitliche verpflichtende Regelung in Deutschland konnten sich die verschiedenen Interessengruppen bisher nicht einigen.

Es gab in den Vorjahren immer wieder Todesfälle bei Extremsportarten. Auch beim Marathon. Kann dies mit

einer ärztlichen Unbedenklichkeits-Bescheinigung vor dem Marathonstart verhindert werden?

**Fritz** Die meisten Fälle ließen sich sicherlich verhindern, aber eine 100-prozentige Sicherheit lässt sich in der Medizin nie herstellen.

Wie teuer ist eine sportärztliche Untersuchung?

**Fritz** Die Kosten der sportärztlichen Vorsorgeuntersuchung werden von den Krankenkassen nicht übernommen. Sie wird dem Sportler als so genannte individuelle Gesundheitsleistung vom Arzt in Rechnung gestellt. Vergleichen Sie die Kosten mit den Ausgaben für Laufschuhe und andere Ausrüstungsgegenstände, werden Sie feststellen, dass es sich um relativ niedrige Beträge in Anbetracht des Risikos handelt, das es zu verhindern gilt. Sportärztliche Vorsorgeuntersuchung mit Ruhe-EKG kostet 75 Euro, mit Belastungs-EKG 107 Euro.

Die RP-Marathonläufer mussten auch eine Anti-Doping-Erklärung unterschreiben. Ist Doping im Freizeitsport überhaupt ein Thema?

**Fritz** Von der Ärztekammer Nordrhein wird die Dunkelziffer der Dopingfälle im Breitensport auf 200.000 pro Jahr in Deutschland geschätzt. Durch den Arzneimittelmissbrauch gefährden die Sportler in höchstem Maße ihre Gesundheit, verletzen durch den Betrug den Fair-Play-Gedanken und damit eine tragende Säule des Sports.

Wer von Doping spricht, meint oft Blutdoping. Was ist, wenn jemand ein Schmerzmittel nimmt: Zählt das auch schon zum Doping?

**Fritz** Wenn ein Sportler Medikamente nimmt, um Schmerzen besser zu ertragen und damit länger und schneller laufen kann, ist die Absicht nicht vom Doping abzugrenzen. Aus dieser unsportlichen Motivation heraus nehmen Läufer, Fußballer oder Gewichtheber nach den Dopingvorschriften völlig legal Schmerzmittel wie zum Beispiel ASS, Diclofenac oder Ibuprofen. Andere Schmerzmittel wie zum Beispiel Temgesic, Polamidon, Jurnista, Oxygesic, Targin, Dolantin, so genannte Schmerzplaster und morphinhaltige Arzneimittel sind als Doping gelistet.



Nach 42,195 Kilometern überglücklich im Ziel: Nach dem Marathonlauf in Düsseldorf gibt es viele dieser Szenen. FOTO: KN

Verlangen Freizeitsportler ganz offen nach Dopingmitteln?

**Fritz** Eine Befragung bayerischer Sportmediziner 2006 ergab, dass 60 Prozent der Sportmediziner von ihren Patienten auf Doping angesprochen wurden. Die Sportler fragten überwiegend nach allgemeinen Informationen, der Liste der verbotenen Substanzen und Schutzmaßnahmen, aber auch ganz gezielt nach Nebenwirkungen, 14 Prozent sogar nach Missbrauchsmöglichkeiten und Bezugsquellen. Unter den die Leistung steigernden Medikamenten werden bei Ärzten gezielt Anabolika (36%), Stimulanzien

(22%) und Asthmamittel (16%) nachgefragt. Betrachtet man den Aspekt, welche Sportler in welcher Form nachfragen, dann stellt sich heraus, dass die meisten Sportler, insbesondere Leistungssportler, zu 80 Prozent direkt nach dem Medikament fragen. Unter Bodybuildern täuschen 20 Prozent eine behandlungswürdige Erkrankung vor, um an ein Medikament der Dopingliste zu gelangen. Fünf Prozent der Freizeitsportler erschleichen sich Medikamente durch eine Verschreibung über Dritte.

Dennoch kommt es vor, dass ein Freizeitsportler ein Medikament nehmen muss, das als Doping gewertet werden kann. Wie sollte er vorgehen?

**Fritz** Nicht für alle, die Wettkampfsport betreiben und mit Medikamenten behandelt werden, muss bei der Nationalen Antidoping-Agentur (NADA) eine medizinische Ausnahmegenehmigung beantragt werden, auch wenn die flächendeckende Beratung aller Sportler aus erzieherischen und präventiven Gründen wünschenswert ist. Soll ein Antrag auf Ausnahmegenehmigung gestellt werden, dann sollte der betreuende Sportmediziner zunächst erfragen, ob der Sportler Mitglied in einem Kader, einer Auswahlmannschaft oder einem Testpool ist oder ob er Trainings- oder Wettkampfdopingkontrollen unterliegt. Bei diesen Sportlern und bei allen Auslandsstarts sollten Anträge gestellt werden. Die Formulare sind unter [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de) als Downloadversion zu beziehen. Bei weiteren Fragen zum Doping erhalten Sie hier kompetente Antworten.

## Bestzeiten nicht wichtig

Was ist für Sie der Erfolg des RP-Marathonteams? Dass viele Bestzeiten fallen?

**Fritz** Es dreht sich hier nicht um Bestzeiten, Rekorde und Platzierungen. Wichtig für mich als Sportmediziner sind Erlebnisse statt Ergebnisse. Mehr Breite und weniger Spitze. Damit anschließend viele Teammitglieder nach dem Projekt sagen: „Für mich ist Ausdauersport viel mehr geworden: eine Lebenseinstellung!“

Sie sind bei den langen Läufen mit dabei. Und, was viele nicht wissen: Sie machen, wie alle anderen Betreuer, alles ehrenamtlich. Was treibt Sie an?

**Fritz** Mein Ziel ist es, möglichst vielen Menschen zu einem ausgewogenen Verhältnis von Nahrungszufuhr und Kalorienverbrauch zu verhelfen, um die eben genannten Krankheiten zu verhindern, die ich als Arzt nicht mehr heilen kann.

Dieter Weber führte das Gespräch

## → DER PROFI

Eigentlich hasste er es, zu laufen...



(spol) Früher hat er es gehasst, zu laufen. „Ich fand es furchtbar“, gesteht Jan Marek, der aber nicht um die zusätzlichen Einheiten herum kam. Schließlich war der gebürtige Prager Eishockey-Spieler in den USA und Kanada, später in Mannheim, Krefeld und Düsseldorf. „Nach meiner letzten Saison habe ich erstmal Tennis und Golf gespielt“, sagt der 61-Jährige. „Davon wurde ich aber immer dicker.“ Deshalb wurde der verhasste Sport schließlich doch seine neue Nummer eins. Nach Köln vor zwei Jahren und Prag im vergangenen Jahr wird Düsseldorf sein dritter Marathon. „Eigentlich ist die Zeit im Ziel nicht wichtig“, sagt der Grefrather, der ein Sportgeschäft führt. „Aber wenn ich mich gut fühle, möchte ich unter die magische Grenze von vier Stunden kommen.“ Seine bisherige Bestzeit: vier Stunden und vier Minuten beim Lauf in Köln.

## → DIE SPORTSKANONE

Vom Triathlon zum Marathon



(spol) Eigentlich ist der Triathlon ihr Sport. Schwimmen, Radfahren, Laufen – das ist seit 20 Jahren das Ding von Andrea Dombrowe. „Für den Triathlon bin ich aber nie mehr als 15 Kilometer gelaufen“, sagt die 44-Jährige. „Das war für mich beim Marathon-Training ganz neu.“ Und habe sie zusätzlich motiviert.

Vielleicht sogar ein bisschen zu sehr. „Ich war beim Radfahren zu ehrgeizig und habe nun leichte Blessuren“, sagt die Breyellerin. „Aber ich hoffe sehr, bis zum Marathon wieder fit zu sein. Von der Kondition her dürfte es klappen.“ Dabei weiß die Diplom-Ingenieurin für Innen-Architektur genau, wie sie ihren Körper für Höchstleistungen in Schuss bringt: In der Jugend holte sie über 800 Meter Bronze bei den Westdeutschen Meisterschaften, später spielte sie Handball in der Regionalliga.

## → DER RÜCKKEHRER

Nach 14 Jahren folgt Nummer 31



(spol) Er feiert so etwas wie sein Comeback. Denn der letzte Marathon von Hans Günter Schotten liegt schon 14 Jahre zurück. Wegen Verletzungen kam der 61-Jährige aber aus dem Tritt und hat nach 30 Marathon-Läufen in 13 Jahren nicht wieder angefangen. Bis seine Frau Ingrid ihn animiert hat, wieder zu starten. „Einen wollte ich dann schon noch laufen“, sagt der Viersener, dessen erster Marathon 1985 in Duisburg war und dessen Rekord-Zeit bei zwei Stunden und 51 Minuten liegt.

Nachdem er seit vier Jahren wieder intensiver läuft, soll der Start in Düsseldorf nicht sein letzter sein. „Einige Marathon fehlen mir noch“, sagt Schotten. „Köln zum Beispiel. Außerdem könnte man Läufe im Ausland mit Städtereisen verbinden“, schmiedet er schon Pläne für seine Rückkehr.

## → MARATHONSPLITTER

Ohne Sponsoren läuft gar nichts

(web) Die Sparkasse Krefeld, die Stadtsparkasse Mönchengladbach und der Sporthersteller Asics gehören seit Jahren zu den festen Sponsoren der Aktion: Ohne ihren Einsatz wäre die Aktion in dieser Form nicht durchzuführen. Dazu kommt Dietmar Groß vom gleichnamigen Sportshop in Brüggen: Er richtet alljährlich einen 30-Kilometer-Testlauf für die Teammitglieder aus. Die Fitness-Anlagen WoF in Viersen und Return in Mönchengladbach stellen ihre Räume für spezielle Seminare zur Verfügung.



Etlche Laufschuhe werden beim Marathon-Training verschlissen. FOTO: KN

Ein Netzwerk, das sich bewährt hat

(web) Über Jahre hat sich ein Betreuer-Netzwerk gebildet, das inzwischen sehr engmaschig ist: Erfahrene Langstreckler kümmern sich um die RP-Marathonis. Ein großer Teil stammt aus ehemaligen RP-Marathonmannschaften. Im Team Viersen/Krefeld sind es: Hubert Moors, Hans Schümmer, Bärbel Fisch, Barbara Pflipsen, Barbara Fleischhut und Rolf Lonny. Für Mönchengladbach sind zuständig: Peter Heller, Käthe Link, Dietmar Groß, Gregor Buschhüter und Frank Nießen.

Nothelfer Erfahrene Langstreckler geben Tipps und sorgen für Lauferlebnisse

(web) Müssen die RP-Marathonis nur den Trainingsplan erfüllen? Wer hilft ihnen, wenn es Probleme gibt? Dafür gibt es Betreuer – alles erfahrene Langstreckenläufer. Eine Besonderheit gibt es an der Stadtgrenze in Rasseln: Jeweils samstags bieten Betreuer einen Lauftreff an. Hier spulen bis zu 100 Teammitglieder ihr Langstreckenprogramm ab. Das sind die „Nothelfer“ (v.l.): Gregor Buschhüter, Frank Nießen, Rosi Daniels, Dr. Michael Fritz, Rolf Lonny, Hans Schümmer, Barbara Pflipsen, Bärbel Fisch, Peter Heller, Barbara Fleischhut und Hans-Werner Hinz.



## Die Träumerin

(spol) Wie genau Astrid Kamien ausgerechnet auf das Jahr 2010 kam, weiß sie nicht mehr. „Aber irgendwann habe ich Mal gesagt, dass das doch ein super Jahr wäre, um in New York den Marathon zu laufen“, sagt die 44-Jährige. „Seitdem träume ich davon, das zu schaffen.“ Bereits bei ihrem ersten Marathon vor zwei Jahren in Köln hielt sie sich an die Tipps des RP-Marathonteams, die im Internet zu finden waren. „Da habe ich mich aber noch alleine durchgewurschtelt.“ Jetzt ist die Lobbericherin im Team dabei. „Es macht unglaublich viel Spaß, mit den anderen gemeinsam zu trainieren und sich Tipps zu geben.“



Die Trainerin für Aqua Fitness hatte vor vier Jahren zum ersten Mal den Gedanken, einen Marathon zu laufen. „Es war der Reiz, die Strecke zu überwinden“, sagt sie. „Das gibt einem einen absoluten Kick.“ Den möchte sie in Düsseldorf nicht zum letzten Mal spüren.

## Die Frühstarterin

(spol) Ihren einzigen Marathon hat Christa-Maria Gotzke bislang als Zuschauerin erlebt. „Mein Mann Eckhard ist in Düsseldorf schon mitgelaufen“, sagt die 51-Jährige. Dabei war es eigentlich die Brüggenerin, die zuerst mit dem Laufen anfing. „Seit 13 Jahren bin ich im Lauftreff dabei, mein Mann ist danach als Senkrechtstarter an mir vorbeigezogen“, sagt sie.

Um ihm in nichts nachzustehen, verbesserte sich Christa-Maria Gotzke von Lauf zu Lauf. „Am Anfang musste ich alle 50 Meter eine Pause machen“, sagt sie. „Heute bin ich überrascht, dass die bisherige Vorbereitung auf den Marathon



doch nicht so schlimm ist.“ Dass sie sich für Düsseldorf angemeldet hat, gab ihr nochmal einen Schub. „Mittlerweile empfinde ich es als ideal, morgens früh aufzustehen und die Schwalm entlang zu laufen.“ Das werde sie beibehalten. „Dabei geht mir das Herz auf.“