

"Insgesamt ist die Belastung übermenschlich"

64 Etappen, 4500 Kilometer - der Transeuropalauf: Der die Läufer begleitende Mediziner Uwe Schütz spricht im Interview mit dem *Achilles-Team* über die körperliche Extrembelastung, adäquates Trinkverhalten und sich drehende Herzen. Zudem erklärt er, warum ein Ruhetag ungünstig wäre.

Frage: Herr Schütz, Sie begleiten den **Transeuropalauf** mit einem 40 Tonnen schweren mobilen Forschungslabor. Warum ist dieses Ereignis so interessant für Sie als Mediziner?

Schütz: Die Läufer haben keinen Ruhetag und damit kaum Regeneration während der rund **4500 Kilometer langen Strecke**. Uns interessiert, wie lange der Körper die Extrembelastung kompensiert und ab wann und warum das nicht mehr möglich ist. Für uns Forscher ist das eine einmalige Gelegenheit. Außerdem ist es spannend, dass die Läufer Probleme bekommen.



Peter Bartel / Achim-Achilles.de

Transeuropaläufer in Italien: Belastungen im Grenzbereich

Frage: Wie meinen Sie das?

Schütz: Wir analysieren Knorpel, machen Ganzkörperfettmessungen, untersuchen die Wasserverschiebung im Körper und scannen das Herz mit dem Magnetresonanz-Tomographen. Es gibt eine Theorie, dass sich das Herz bei extremer körperlicher Anstrengung um die eigene Achse dreht. Das hat bisher noch niemand untersucht.

Frage: Weshalb könnte sich das Herz denn drehen?

Schütz: Mögliche Ursachen dafür könnten die Veränderung der Herzmuskulatur und die Fettverteilung im Bereich des Herzens sein. Welche Folgen die veränderte Organanlage haben könnte, wissen wir noch nicht.

Frage: Wie viele Läufer nehmen an Ihren Studien teil?

Schütz: Von den 68 gestarteten Läufern beteiligen sich 44. Pro Tag scannen wir acht bis elf Läufer. Wir nehmen morgens und abends Urinproben, zentrifugieren sie und frieren sie ein. Mit dem Blut machen wir alle 1000 Kilometer das Gleiche. Ab August werten wir die Proben dann aus. Was dabei rauskommt, kann ich noch nicht sagen. Nur soviel: Am Schluss haben wir 18 Liter Urin gesammelt. Damit kann man sehr viel machen.

Frage: Haben Sie bereits jetzt Erkenntnisse gewonnen?

Schütz: Trotz Entzündungen an der **Achillessehne** oder an der Knochenhaut, wo im Normalfall der Arzt vier Wochen Ruhe verordnet, laufen die Transeuropaläufer einfach weiter. Bisher mussten erst acht Läufer aufgeben, weil es aufgrund der Schmerzen einfach nicht mehr ging.

Frage: Von den übrig gebliebenen Läufern: Wer läuft mit Schmerzen oder Verletzungen?

Schütz: Alle. Die haben soviel Motivation und Biss, dass sie die Schmerzen einfach ertragen. Jetzt ist

aber der Zeitpunkt erreicht, an dem den Läufern der Gewichtsverlust zu schaffen macht.

Frage: Wie viele Kilos haben die Sportler runter gerannt?

Schütz: Einige Läufer haben drei bis vier Prozent ihres Körpergewichts verloren. Das ist noch nicht viel, aber wenn die Tendenz so bleibt, bekommen diese Läufer Probleme. Fakt ist: Die Läufer werden den Gewichtsverlust nicht ausgleichen können, obwohl sie jeden Abend versuchen, so viel zu essen, wie möglich. Da sind natürlich die Läufer besser dran, die noch Reserven haben. Ein Transeuropaläufer muss täglich 6000 bis 8000 Kilokalorien aufnehmen. Bei einer 80-Kilometer-Etappe sogar noch mehr.

Frage: Wie sieht es mit dem Trinken aus?

Schütz: Viele trinken zu wenig oder greifen zu Cola und Bier. Bier enthält zwar viele Nährstoffe, aber der Alkohol tut nicht gut. Daran merkt man, dass das hier Individualisten sind. Aber es gibt auch sehr viele Läufer mit einem adäquaten Trinkverhalten, weil es im Ausdauerbereich dringend erforderlich ist.

Frage: Ist der Transeuropalauf gesundheitsfördernd oder schädlich?

Schütz: Hier wird kein Gesundheitssport betrieben. Die Belastungen sind im Grenzbereich, da es um das Erreichen eines hohen Zieles geht. Dabei nehmen die Sportler Risiken in Kauf. Die sind zwar überschaubar. Aber es gibt auch einige, die etwas übermotiviert sind. Andere wiederum sind sehr rational und wissen sehr genau, was sie machen.

Frage: Was glauben Sie, wie viele Läufer am 21. Juni am Nordkap ankommen?

Schütz: Ich schätze 60 bis 65 Prozent.

Frage: Bis zu welchem Grad lassen sich körperliche Schmerzen durch mentale Stärke ausgleichen?

Schütz: Das ist individuell. Einer der Läufer hat Multiple Sklerose: Der hat gelernt, mit Schmerzen zu leben. Wir können zwar Körperliches sehr detailliert diagnostizieren, aber das sagt nichts darüber aus, ob ein Läufer durchhält oder mentale Probleme bekommt. Wenn körperlich alles funktioniert, wird es letztlich eine Kopfsache, wer ankommt und wer nicht.

Frage: Da sind doch sicher sehr viele Endorphine im Spiel. Wären die Schmerzen ohne körpereigenen Schmerzhemmer überhaupt ertragbar?

Schütz: Es gibt unterschiedliche Erfahrungsbereiche beim Laufen. Die Einen beschreiben eine Art Trance-Gefühl, bei den Anderen läuft der Lauf rein rational ab. Da diese Anstrengungen täglich passieren, bleibt vom Endorphinwirkungsprozess nicht viel übrig. Mit unseren Blut- und Urinanalysen testen wir nach dem Lauf auch den Endorphingehalt.

Frage: Untersuchen Sie die Läufer auch auf Doping?

Schütz: Das ist nicht Schwerpunkt unserer Studie und auch nicht vorgesehen. Wenn wir das aber machen wollten, hätten wir auch das nötige Material dafür.

Frage: Werden die Läufer überhaupt auf unerlaubte Substanzen getestet?

Schütz: Es ist klargestellt, dass Doping zur Disqualifikation führt. Aber eine spezielle Kontrolle gibt es nicht.

Frage: Können Sie sich vorstellen, dass die Transeuropaläufer dopen?

Schütz: *(lange Pause)* Ich kann und will dazu nichts sagen, da ich hierzu keine Informationen habe.

Frage: Aber Sie als Mediziner sehen doch die Leistungsunterschiede.

Schütz: Daraus kann ich aber nicht schließen, dass der Eine nachhilft und der Andere nicht. Das ist auch nicht meine Aufgabe.

Frage: Der Transeuropalauf erstreckt sich über 64 Etappen. Ist es klug, die Läufer ohne Ruhetag zum Nordkap zu jagen?

Schütz: Gäbe es Pausen, hätten die Läufer Probleme mit Muskelkater. So gesehen ist es besser, man läuft täglich. Insgesamt ist die Belastung übermenschlich. Die Leistungskurve zeigt natürlich kontinuierlich nach unten.

Die Fragen stellte Bahador Saberi

*Achim-Achilles.de berichtet täglich vom **Extremrennen Transeuropalauf***

URL:

<http://www.spiegel.de/sport/achilles/0,1518,625093,00.html>

ZUM THEMA AUF SPIEGEL ONLINE:

Achilles' Ferse: Alle Beratungen

<http://www.spiegel.de/sport/achilles/0,1518,k-6699,00.html>

Achilles' Verse: Alle Kolumnen

<http://www.spiegel.de/sport/achilles/0,1518,k-5794,00.html>

Läufer-Forum: Hier geht es zur Achilles-Community!

<http://www.spiegel.de/achilles-community>

Von Bari zum Nordkap: So weit die Füße tragen (18.04.2009)

<http://www.spiegel.de/sport/sonst/0,1518,618777,00.html>

ZUM THEMA IM INTERNET:

berichtet täglich von dem Extrem-Rennen

<http://achim-achilles.de/news/transeuropalauf/>

Achillessehne

<http://achim-achilles.de/experten/lexikon/lexikon-achillessehne>

Transeuropalauf: 64 Etappen, 4500 Kilometer

<http://achim-achilles.de/news/transeuropalauf/bildergalerie/>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internet-Seiten.

© SPIEGEL ONLINE 2009

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH