

Vor dem Hintergrund mehrerer Todesfälle bei Laufwettbewerben in der Vergangenheit haben sich u. a. der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV), German Road Races (GRR = die Interessengemeinschaft der deutschen Straßenlaufveranstalter), die beiden nordrhein-westfälischen Leichtathletikverbände und zahlreiche Laufveranstalter intensiv mit der Problematik auseinander gesetzt und nach **Lösungen zur Vorbeugung möglicher Gesundheitsgefährdungen** gesucht. Nachstehend nennen wir beispielhaft einige Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge für Läuferinnen und Läufer.

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat gemeinsam mit der Berliner Humboldt-Universität und in Übereinstimmung mit den „Leitlinien zur Vorsorgeuntersuchung im Sport“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund) e.V. einen [Fragebogen „Gesundheitscheck Marathon“ = PAPS-Test](#) entwickelt. Dieser Fragebogen kann über leichtathletik.de herunter geladen werden und gestattet eine qualifizierte Abschätzung von Gesundheitsrisiken. Der DLV ist sehr daran interessiert, dass alle Laufveranstalter diesen Fragebogen als festen Bestandteil in ihr Anmeldeverfahren integrieren.

In den Ausschreibungen zu den Deutschen Meisterschaften 2009 im Laufbereich empfiehlt der DLV allen Teilnehmern die Anwendung des [PAPS-Testes](#) , „um besser versteckte bzw. nicht beachtete Gesundheitsrisiken zu erkennen und gegebenenfalls Folgeschäden zu vermeiden.“

German Road Races (GRR) stellt in einer gesonderten Rubrik „[Medizin](#)“ Beiträge, Informationen und Statements von Medizinern aus den Bereichen der Medizin und Sportmedizin vor, die kontinuierlich ergänzt werden. U. a. listet GRR in einer Übersicht eine Reihe von [Sportmedizinischen Unikliniken](#) auf, die für weitergehende Informationen und Untersuchungen zur Verfügung stehen. Des Weiteren bietet GRR auf seiner Homepage einen [Fragebogen zur Gesundheit](#) an, der herunter geladen werden kann und dem Erkennen von versteckten und nicht bekannten Erkrankungen dient, die bei sportlichen Belastungen wie eben die Teilnahme an einem Laufwettbewerb zu massiven Problemen führen können. Für bestimmte Personengruppen (Menschen mit Risikofaktoren, Übergewicht, Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerten, Rauchen,

Gesundheitsvorsorge für Läufer

Geschrieben von: Hans-Jürgen Sura
Montag, 16. Februar 2009 um 12:33 -

Diabetes; Menschen, die sportlich bislang eher inaktiv waren und über 35 - 40 Jahre alt sind; Menschen mit starkem Übergewicht; Menschen mit orthopädischen Problemen; Menschen mit bestehenden Herz-Erkrankungen) empfiehlt German Road Races, das Lauftraining erst nach internistischer und sportmedizinischer Untersuchung beginnen zu lassen bzw. unter Begleitung durchzuführen.

Auch der Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) und der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) setzen sich mit dem Thema „Gesundheitsvorsorge für Läufer“ intensiv auseinander, beispielsweise bei den gemeinsamen Gesprächen mit den größeren Laufveranstaltern aus Nordrhein-Westfalen (dort haben die beiden Verbände u. a. den Wunsch nach Aufbau eines abgestimmten Netzwerkes zur Gesundheitsvorsorge vorgetragen), auf der LVN-Terminbörse bzw. auf dem Westdeutschen Lauftag oder in ihren Lauf- und Breitensportkalendern.

Die Organisatoren des VOLKSBANK MÜNSTER MARATHONS bieten gemeinsam mit dem FLVW ein [Mentorenprogramm](#) an, wo Laufinteressierte gezielt und unter fachmännischer Anleitung auf einen Marathon oder Staffelmarahton vorbereitet werden. Darüber hinaus bietet MÜNSTER MARATHON auch in 2009 wieder die Möglichkeit, an sehr interessanten und mit hochkarätigen Referenten besetzten [Seminaren](#) rund um das Thema Laufen teilzunehmen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Organisatoren des Rhein-Ruhr-Marathons berichten auf ihrer [Homepage](#) über ein Symposium zur Vernetzung mit Rettungsorganisationen und stellen den GRR-Fragebogen zur Gesundheit vor.

Die Veranstalter des Metro Group Marathons in Düsseldorf gehen auf ihrer [Homepage](#) unter der Rubrik „Informationen für alle Teilnehmer“ ebenfalls ausführlich auf das Thema Gesundheit ein, schreiben zwei Leistungsdiagnostik-Termine zur Vorbereitung auf den Marathon aus und bieten den [GRR-Fragebogen](#) zum Herunterladen an.

Köln Marathon verweist auf seine [Kölner Ausdauer- und Laufschule](#) mit professioneller Unterstützung bei Training, Ernährung und Leistungsdiagnostik.

Gesundheitsvorsorge für Läufer

Geschrieben von: Hans-Jürgen Sura
Montag, 16. Februar 2009 um 12:33 -

Dieses war nur ein kleiner Überblick über Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge. Darüber hinaus gibt es viele weitere Laufveranstalter und Mitgliedsvereine im Bereich der beiden nordrhein-westfälischen Leichtathletikverbände, die Trainingskurse und Vorbereitungsläufe für ihre Läufe anbieten, zahlreiche Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und Fachbüchern zu diesem Thema sowie natürlich die Möglichkeit, sich im Internet (beispielsweise durch **Eingabe des Stichworts „Gesundheitsvorsorge für Läufer“** in die gängigen Suchmaschinen) weitere Informationen einzuholen.