EXTREMSPORT

„Der Körper wird schockgefroren“

A. RENTZ / GETTY IMAGES

Der einstige Weltklasseläufer Thomas Wessinghage, 56, Ärztlicher Direktor der Medical Park Kliniken in Bad Wiessee, über den Tod zweier Läufer bei einem Rennen auf die Zugspitze

SPIEGEL: Wie konnten die beiden Männer vor einer Woche kurz vorm Ziel ums Leben kommen?

Wessinghage: Ich frage mich, warum sie überhaupt losgelaufen sind. Wenn ich unten am Start stehe, in Trägerhemdchen und kurzer Hose, und ich sehe die dunklen Wolken am Himmel, dann muss mir doch klar sein, dass es oben, auf über 2000 Metern, kalt wird. Sehr kalt. Zumal die Möglichkeiten des Körpers begrenzt sind, bei so einem Lauf Wärme zu produzieren und zu regulieren. Im Flachen kann ich schneller laufen, wenn mir kalt ist, und langsamer, wenn ich spüre, dass ich überhitze. Bei einem Berglauf ist man gegen Ende erschöpft, man kann nur noch gehen, weil das Gelände steil ist – wenn dann der Wind pfeift, es regnet, schneit, dann wird der Körper schockgefroren.

SPIEGEL: Sendet der Körper keine Warnsignale?

Wessinghage: Doch, aber viele Läufer neigen dazu, die innere Distanz zu ihrem Sport zu verlieren. Sie schätzen die Situation unrealistisch ein, sie können sich nicht sagen: Ich höre auf.

SPIEGEL: Woran liegt das?

Wessinghage: Bewegung hellt die Stimmung auf, wirkt emotional stabilisierend und schmerzlindernd. Zudem hat der Läufer zigmal trainiert, den Körper mental zu unterstützen. Wenn Störfaktoren auftreten, wenn man müde wird, die Beine nicht mehr spürt, dann geben viele Läufer nicht nach, sie reden sich die Lage lieber schön: Schwächephasen gehören dazu, ich habe sie oft überwunden, jetzt überwinde ich sie auch. Sie befinden sich in einem Ausnahmezustand, sind fast euphorisch. Das kann so weit gehen, dass man jeden Realitätsbezug verliert.

SPIEGEL: Aber kann man sich wirklich zu Tode laufen?

Wessinghage: Ich habe in meinem Leben schon oft alles gegeben, war aber nicht annähernd in Gefahr, deswegen zu sterben. Im menschlichen Körper gibt es sogenannte autonom geschützte Reserven. Bildlich gesprochen: Es ist immer ein Rest Treibstoff im Tank. Eigentlich.

SPIEGEL: Was heißt eigentlich?

Extremläufer auf der Zugspitze

ANTON MEIER / DPA

Wessinghage: Wenn jemand läuft, obwohl er stark erkältet ist, dann ist es möglich, dass er wirklich alle Reserven verbraucht. Wer zwei Wochen vor so einem Lauf eine Grippe hatte oder zwei Tage vor dem Rennen einen Schnupfen bekommen hat, der darf nicht starten.

SPIEGEL: Wie kann man Überforderung verhindern?

Wessinghage: Breitensportler müssen sich lösen von Plazierungen und Zeitvorgaben. Es ist egal, ob ich einen Marathon in vier Stunden laufe oder in 3:55 Stunden. Wen interessiert, ob ich auf Platz 2300 komme oder auf Platz 2205? Man muss den Mut haben, frühzeitig aufzugeben.

OLYMPISCHE SPIELE

Verbotene Werbung

Rigoros hat die chinesische Regierung Werbung in Peking begrenzt. Damit soll verhindert werden, dass Unternehmen von den Olympischen Spielen profitieren, die nicht offizielle Sponsoren sind. „Alle wichtigen Werbeflächen, etwa am Flughafen oder in der U-Bahn, werden kontrolliert“, sagt Chen Feng, stellvertretender Marketingchef des Pekinger Organisationskomitees Bocog. Bereits 30 000 Plakate und Banner sind entfernt worden, verboten ist neuerdings Reklame auf Front, Heck und Türen von Bussen. Zu den leidtragenden Firmen gehört der Sportartikelhersteller Nike. Das Unternehmen möchte in China expandieren, hat aber keinen Vertrag mit dem Internationalen Olympischen Komitee oder dem Bocog. Auch Nike-Plakate müssen daher wohl verschwinden. Die Sponsoren haben bis zu hundert Millionen Dollar gezahlt, um mit den Spielen werben zu dürfen.

FRAUENFUSSBALL

Boom bei Erstligisten

Die deutschen Bundesligaclubs entdecken den Frauenfußball. So hat Werder Bremen erstmals seit drei Jahrzehnten wieder eine Frauenmannschaft gegründet, in ihrer ersten Saison stieg sie gleich in die Regionalliga auf. Aus Imagegründen und auch auf Drängen des Deutschen Fußball-Bunds hat sich nun der Bundesligist Bayer Leverkusen eine Frauenfußballabteilung einverleibt: Die fünf Mannschaften des benachbarten TuS Köln treten künftig als Bayer Leverkusen an. Der VfL Bochum lenkt die verstärkte Nachfrage nach einem Angebot für Fußballspielerinnen auf den Regionalligisten TuS Harpen um. Mit ihm kooperiert jetzt der VfL, er versorgt die Harpener Spielerinnen mit Trikots und stellt seine Trainingsanlage zur Verfügung. Auf ähnliche Weise ist Schalke 04 mit dem Frauenfußball-Verbandsligisten 1. FFC Recklinghausen liiert. Die Frauen werben auf ihren Trikots für Schalkes Versicherungspartner und bekommen Sachleistungen sowie Ausbildungshilfe für Trainer. Der 1. FC Köln unterstützt den von Insolvenz bedrohten ehemaligen Frauen-Meister FFC Brauweiler Pulheim, nach der angestrebten Rettung wollen die Clubs kooperieren. Deutschland richtet 2011 die Frauen-Weltmeisterschaft aus.

FLORIAN BÜCHTING

Frauenfußballspiel