

GESUNDHEITSRISIKEN IM TRIATHLON OFT UNTERSCHÄTZT

„Eine extreme Kreislaufbelastung“

Die jüngsten Todesfälle im Triathlon – so lassen neuere Untersuchungen befürchten – sind keine zufällige Häufung. Immer mehr Sportler stellen sich einer Herausforderung, auf die sie kaum ausreichend vorbereitet sind, weiß der Medizinische Direktor des Ironman Germany, Dr. Klaus Pöttgen.

von Jens Richter und Fabian Fiedler

Herr Dr. Pöttgen, in der jüngeren Vergangenheit hat es im Triathlon eine Häufung von Todesfällen gegeben, wie man sie in anderen Ausdauersportarten bisher kaum beobachtet hat. Steckt ein besonderes Risiko im Triathlonsport?

Die Mehrzahl der Todesfälle trug sich laut einer Studie aus den USA im Schwimmen zu, genauso wie die drei jüngsten Unglücksfälle bei Aachen, Ingolstadt und Cottbus. Auf der Suche nach möglichen Risiken muss man sich also die typischen Abläufe in der ersten Disziplin besonders genau anschauen. Bei der Mehrzahl der Rennen in mittleren Breiten ziehen sich die Sportler vor dem Rennen einen Neoprenanzug an – eine recht anstrengende Prozedur, bei der es besonders bei sommerlichem Wetter schon zu erheblichen Flüssigkeitsverlusten kommen kann. Oft folgt dann noch eine längere Wartezeit an Land oder Wasser tretend an der Startlinie. Besonders Letzteres ist für die meisten Athleten schon mit erheblichem Stress verbunden.

Der sich mit dem Startschuss noch einmal deutlich steigert.

Ja, denn dann muss sich der Schwimmer aus der senkrechten Position in die flache Wasserlage bringen und dabei im Gedränge gegen versehentliches oder absichtliches Herunterdrücken durch die Konkurrenten ankämpfen. Mit der Folge schneller und massiver Laktatanstiege und einer entsprechend extremen Kreislaufbelastung. Je nachdem, wie der Kurs gesetzt ist, macht der Sportler das Gleiche kurze Zeit später an den Wendebojen noch einmal durch, nicht selten kommt es dort zu richtigen Schlägereien. Eine enorme Belastung für das Herz-Kreislauf-System, insbesondere wenn dort bereits Vorerkrankungen oder ganz allgemein Infekte bestehen. Hinzu kommt die Gefahr bedrohlicher Kreislaufreflexe durch unglücklich platzierte Schläge oder Tritte – oder durch Verschlucken von Wasser.



Sie sprechen eventuelle Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems an. Eine sportmedizinische Tauglichkeitsuntersuchung ist jedoch im Triathlonsport bisher keine Pflicht.

Die Kaderathleten der Verbände werden regelmäßig überwacht. Ich denke aber,

dass viele Altersklassenathleten und auch manche Profis die Frage nach der Sporttauglichkeit ein bisschen auf die leichte Schulter nehmen. Vielleicht, weil es drei Sportarten sind, vielleicht auch, weil sich Triathleten ganz allgemein für überdurchschnittlich fit halten.

Gibt es denn nach Ihrer Erkenntnis besondere Risikogruppen?

Vor allem von den älteren Athleten wird die Frage nach der Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems oft unterschätzt – gelegentlich auch von ihren Ärzten. Dabei sollte gerade bei diesen Sportlern regelmäßig ein Belastungs-EKG bis zur Ausbelastung durchgeführt werden, um zu erkennen, ob es dabei zu Durchblutungsstörungen des Herzmuskels kommt. Wir wissen aber auch, dass bei den Unter-35-Jährigen erblich bedingte Erkrankungen vorkommen, die zum plötzlichen Herztod führen können. Manche dieser Defekte lassen sich durch einfache Untersuchungen feststellen, es gibt aber auch einen hohen Anteil an Personen, bei denen man bei einer Routineuntersuchung nichts findet und wo ein Ausbelastungs-EKG wertvolle Hinweise geben könnte. Eine 100-prozentige Sicherheit kann allerdings keine sportmedizinische Untersuchung bieten.

Auf welche Sicherheitsaspekte legt man als Medizinischer Direktor eines Ironman besonderes Gewicht? Sind beispielsweise das Design der Schwimmstrecke oder das Startprozedere Dinge, auf die Sie speziell achten?

Ja, bereits seit einigen Jahren entzerren wir den Start durch die Aufteilung in zwei Gruppen, bei denen rund 300 leistungsstarke Sportler gemeinsam mit den Profis vorneweg starten. Dabei haben wir die Startlinie sehr breit angelegt und geben schwächeren oder unsicheren Sportlern durch den ufernahen Startbereich eine

zusätzliche Sicherheit. Zudem haben wir die Schwimmstrecke gegenüber den Anfangsjahren deutlich verändert: Die erste Gerade wurde wesentlich verlängert, damit sich das Feld bis zur ersten Wendeboje entzerren kann und der Stress dort geringer wird. Und schließlich versuchen wir, beim Setzen der Bojen scharfe Ecken zu vermeiden, um zu verhindern, dass die Athleten beim Wenden zu viel Geschwindigkeit verlieren und erneut im Gedränge aus dem Stand heraus beschleunigen müssen.

Der Langener Waldsee, in dem die Auftaktdisziplin des Ironman Germany stattfindet, hat einen Durchmesser von rund 1.000 Metern. Können Sie da ein Feld von mehr als 2.100 Triathleten im Blick behalten und im Ernstfall rechtzeitig vor Ort sein?

In diesem Jahr hatten wir neben den Booten der Wasserwacht 25 Kanupolospieler sowie mehrere Helfer in Kajaks und auf Surfbrettern im Einsatz, die das Feld der Schwimmer beobachtet haben. Zusätzlich haben wir unter den Bojen Taucher platziert und hatten auf den Pontons Beobachter, die im Bedarfsfall sofort per Funk Hilfe herbeirufen konnten. Natürlich kann man nicht jeden Schwimmer über die gesamte Distanz beobachten, aber nach neun Jahren Erfahrung bei diesem Rennen denke ich, dass man viel mehr auch nicht machen kann.

Bisher haben Sie noch keine Unglücksfälle zu beklagen?

ERHÖHTES RISIKO

Eine im März 2009 auf einem Jahrestreffen US-amerikanischer Kardiologen präsentierte Studie des Minneapolis Heart Institute um Dr. Kevin M. Harris hat die Häufung der Todesfälle im Triathlon untersucht. Zwischen Januar 2006 und September 2008 verfolgten die Wissenschaftler 2.864 Wettkämpfe mit insgesamt 922.810 Teilnehmern in den USA. In dieser Zeit wurden 14 Todesfälle registriert, 13 davon ereigneten sich beim Schwimmen, einer in der Folge eines Radunfalls. Die daraus resultierende Quote der Todesfälle im Triathlon liegt damit bei 1,5 Fällen/100.000 Teilnehmer – doppelt so hoch wie beispielsweise im Marathon. In 11 der 14 Fälle waren Männer betroffen. Sechs von ihnen wurden obduziert, bei vier Betroffenen hat man dabei eine Vorerkrankung des Herz-Kreislauf-Systems festgestellt. Eine Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zur Altersverteilung der Todesfälle im Sport registriert eine besondere Häufung in der Gruppe der 60- bis 69-jährigen.

Nein, aber man darf sich dadurch auch nicht einlullen lassen. Auch bei uns gab es schon Frauen, die im Startbereich harte Schläge einstecken mussten. Oder einen Mann, der so viel Wasser geschluckt hat, dass er ins Krankenhaus eingeliefert werden musste, wo sich in der Folge eine Lungenentzündung entwickelte. Im unglücklichsten Fall kann so etwas auch zum Tod führen.

Foto: Frank Wechsel

il Diavolo

DAS Zeitfahrrad-Paradies:
große Auswahl, kompetenter Service, kleine Preise!

Die teuflischen Versuchungen des Sommers!

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold;">LAUFRÄDER</p>  <p style="color: red; font-weight: bold;">ab 999,-</p> <p>il Diavolo Girono 85: 1.299,- Girono Timanfaya (VR 50/HR85mm) 999,- Zipp VR 1080/ HR Sub9: 2.999,- Zipp 404 Cycleops HR: 1.499,- HED Stinger 6 Satz: 1.399,- HED Jet 4 Satz: 1.399,- HED Jet 6 Satz: 1.399,- HED Stinger 9VR (Einzelstk): 599,- Lightweight Disc + Gen3 Satz: call Fulcrum Racing 3: 358,95</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold;">RAHMENSATZS</p>  <p style="color: red; font-weight: bold;">nur 666,-</p> <p>LOOK KG 596 I-Pack: 3.999,- LOOK KG 496 tri: 1.799,- il Diavolo RAPAX: 1.299,- il Diavolo MDT: 666,- QR LUCERO: 999,- Wilier IZOARD Crono: 1.299,- Colnago FLIGHT (Einzelstk): 2.599,- <i>viele Angebote mehr im Laden und online</i></p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold;">TRINKSYSTEME</p>  <p>Acquacell: 19,90 Aerodrink: 14,90 Adapter f. AC/AD: 13,90 RMC (carbon + white) 129,90</p> <p style="text-align: center;">Jeder Besuch lohnt sich! Mehr Auswahl und Angebote unter: <b style="color: red; font-weight: bold;">www.ildiavolo.de Bergstrasse 29 53604 Bad Honnef Tel.: 02224-900190 info@il-diavolo.com versand@ildiavolo.de</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold;">KOMPLETTRAD KNÜLLER</p>  <p style="color: red; font-weight: bold;">nur 1.666,-</p> <p>Abbildung mit Easton-Laufrädern</p> <p>Wilier Izoard Crono Carbonrahmen mit 105er / Probiscus / Selle Italia / DT 1900 LR - <b style="color: red;">nur 1.666,-€</p> <p>LOOK KG 576 Tri Carbonrahmen mit neuer Ultegra / Fizik Airone / Fulcrum R7 LR - <b style="color: red;">nur 2.222,-€</p> <p>Quintana Roo Tequilo Einzelstück - Größe L <b style="color: red;">nur 999,-€</p>
---	--	--	---

► **Beim Radfahren und Laufen ist die Logistik allein aufgrund der Entfernungen vermutlich wesentlich komplizierter.**

Auf der Radstrecke haben wir etwa 380 Rettungskräfte und ungefähr 50 Ärzte im Einsatz, die über eine Einsatzzentrale des Deutschen Roten Kreuzes koordiniert werden, die eigens für den Ironman eingerichtet wird. An den sieben Verpflegungsstellen der Laufstrecke steht jeweils ein Sanitätstrupp mit zwei Ärzten bereit, wir können also alle 1,3 bis 1,6 Kilometer ärztliche Hilfe leisten. Gerade im Laufen haben wir das Netz sehr eng geknüpft, weil das Risiko bedrohlicher Elektrolytverschiebungen oder starker Erschöpfungszustände dort am größten ist. Dennoch ist gerade auf der Marathonstrecke die medizinische Überwachung nicht einfach. Wir hatten schon Fälle, bei denen Athleten sich irgendwo ins Gras gelegt haben und wir auf die Hinweise der Zuschauer angewiesen waren, die das Geschehen beobachteten.

Wie oft müssen Sie an einem heißen Tag wie in diesem Jahr medizinisch eingreifen?

Wir verzeichnen etwa 800 Hilfeleistungen, alle werden genau dokumentiert. Dabei verfolgen wir auch jede Krankenhauseinweisung: Diagnose, Laborbefunde, Dauer des stationären Aufenthalts. Zudem haben wir im Zielbereich des Ironman ein eigenes Labor, um Elektrolytentgleisungen sofort feststellen zu können. Besonders in den Hochphasen, wenn zwischen einer Renndauer von zehn bis zwölf Stunden die meisten

Extremer Stress:
Der Massenstart
im Triathlon

Athleten ins Ziel kommen, herrscht im und vor dem Medical Tent, dem Ironman-Sanitätszelt, Hochbetrieb. Dann versorgen wir oft 100 Leute gleichzeitig.

Braucht man eine gewisse Abgeklärtheit, wenn man als Rennarzt sieht, was sich die Leute antun, und trotzdem sagt: „Okay, ich unterstütze euch dabei“?

Ich bin mit dem Sport groß geworden, ich liebe ihn und habe all das selbst erlebt. Ich habe mir die medizinische Versorgung beim Ironman auf Hawaii genau angeschaut und dort mitgearbeitet. Die medizinische Betreuung in Frankfurt ist ein Ergebnis all dieser Beobachtungen und Erfahrungen und jedes Jahr versuchen wir, uns weiter zu verbessern. Inzwischen können wir, denke ich, ein Maximum an Betreuung anbieten – übrigens für den Sportler kostenlos, was bei anderen Veranstaltungen so oft nicht üblich ist. Möglich ist das, weil alle, die bei uns mitarbeiten, dies mit Begeisterung und großem Engagement tun. Der eine oder andere Arzt sieht dabei Dinge, die er normalerweise in der Sportmedizin nicht zu sehen bekommt. ■



Fotos: Hersteller, Veranstalter

DR. MED. KLAUS PÖTTGEN

Klaus Pöttgen ist seit der Premiere im Jahr 2002 Medizinischer Direktor des Ironman Germany. Der Facharzt für Allgemein- und Arbeitsmedizin nahm selbst sieben Mal am Ironman Hawaii teil und wurde 1999 in Kailua-Kona Altersklassenweltmeister.

Gewinnspiel

Auf Hawaii ist es Tradition, in Amerika längst „in“: Stand-up-Paddling (SUP), eine Sportart zwischen Surfen und Kajakfahren, bei der Koordination, Fitness und Kraft gefragt sind. Auch Neoprenanzug-Hersteller Jan Sibbersen haben die Boards, die als erstes aus Bequemlichkeit von Surflehrern aus Hawaii genutzt wurden, beeindruckt. So sehr, dass er eine eigene SUP-Produktreihe gestartet hat – als erster deutscher Anbieter. Gemeinsam mit sailfish verlosen wir zur Eröffnung der deutschen SUP-Saison das Modell „Sylt“.

Das über drei Meter lange und zwölf Zentimeter dicke Einsteigerboard mit sailfish-Logo fährt sich auf ruhigen Gewässern leicht und gemütlich und lässt sich auch bei leichtem Wellengang nicht vom Kurs abbringen. Auch für längere Touren soll es laut Hersteller gut geeignet sein.

www.sailfish.com



Wenn Sie das „Sylt“ im Wert von 1.200 Euro gewinnen wollen, beantworten Sie einfach folgende Frage:

Wie lang ist die Schwimmstrecke beim Ironman Hawaii, wo SUP-Boards als Führungsfahrzeuge dienen (zwei Nachkommastellen)?

Senden Sie Ihre Antwort mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse an:

triathlon
c/o spomedis
„Sylt“
Altonaer Poststraße 13a
22767 Hamburg
E-Mail: gewinnen@tri-mag.de

Einsendeschluss ist der 18. August 2010, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Im *triathlon special* (1/2010) haben wir zusammen mit Tanita und Garmin eine Körperanalyse-Waage und einen Trainingscomputer verlost. Carl Stamer aus Hannover hat das Set im Wert von 550 Euro gewonnen – er wusste, dass der Name Garmin aus den Vornamen der beiden Gründer, Gary Burrell und Min Kao, entstand. Gewonnen haben auch Jonathan Guggenberger aus Tuttlingen, Karsten Pistor aus Hamburg und Silke Schöning aus Werther: Sie bekommen den Scott-Wettkampfschuh „T2C“. Herzlichen Glückwunsch!