**Das Marathon-Paradox: Laufen**

Am Wochenende starten mehr als 40.000 Läufer beim Berlin-Marathon. Sie haben ein Problem: Ihre Vorbereitung war gesund, der Lauf selbst ist es aber nicht.
von [Christian Spiller](http://community.zeit.de/user/christian-spiller) 23. September 2011


Läufer beim Berlin-Marathon 2010  |  © Rainer Jensen/picture alliance/dpa

[…] Die Läufer von heute laufen weiter und mehr als je zuvor. 245 Marathonläufe pro Jahr im deutschsprachigen Raum listet das Portal *[marathon.de](http://www.zeit.de/wissen/2009-09/infografik-marathon%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22Artikel%20auf%20ZEIT%20ONLINE)* auf. Am Sonntag werden in [Berlin](http://www.zeit.de/schlagworte/orte/berlin) 40.963 an der Startlinie stehen, zu einem der größten Volksläufe der Welt und dem größten des Landes. Laufen boomt immer noch. Wer einen Marathon finisht, gilt als fit, zäh und leistungsfähig.

Wer glaubt mit einem Marathonlauf etwas für seine Gesundheit zu tun, könnte falsch liegen. Viele Mediziner sind sich einig: Ein Marathonlauf ist eine Extrembelastung für den Körper, die eher schadet als hilft. Und die in manchen Fällen sogar gefährlich sein kann.

"Wir gehen von einer Todesfallrate von 1 zu 110.000 aus", sagt Lars Brechtel, medizinischer Direktor des Berlin-Marathons. Das macht statistisch in Berlin einen Toten in jedem dritten Jahr. Dabei verlängert Ausdauertraining das Leben. Trotzdem fallen Läufer tot um. Wie passt das zusammen?

"Man kann von einem Marathon-Paradox sprechen", sagt Frank Mooren vom Institut für Sportmedizin der Universität Gießen. Während das Training für einen solchen Lauf positive Effekte auf Herz und das Immunsystem hat, gilt das für den Marathon selbst nicht. "Das Gesunde am Marathon ist die Vorbereitung darauf", sagt Mooren. So steigert moderate sportliche Aktivität die Abwehrfähigkeit des Körpers. Ein Marathonlauf aber schwächt das Immunsystem.

Quelle: <http://www.zeit.de/sport/2011-09/marathon-paradox-herzinfarkt-berlin>

**Vokabelhilfe:**
mehr als je zuvor – mere end nogen sinde
zäh und leistungsfähig – modstandsdygtig
falsch liegen – være forkert på den, antage noget forkert
sich einig sein – være enige
Gesundheit (f) - sundhed
Mediziner (pl.) - læger
etwas schaden – at skade noget
während - imens
gefährlich – farligt
in manchen Fällen – i nogle tilfælde
verlängern - forlænge
die Vorbereitung darauf – forberedelse dertil
Ausdauertraining (n) – udholdenhedstraining
Abwehrfähigkeit (f) - modstandsdygtighed
schwächen - svække

**Fragen zum Text:**

1. Wieviele Marathons werden in Deutschland jährlich gelaufen?
2. Läufst du? Wenn ja, wie weit (langt) bist du schon gelaufen?
3. Geh auf [*marathon.de*](http://www.zeit.de/wissen/2009-09/infografik-marathon)*.* Wann findet der nächste Marathon statt? In welches Stadt?
4. Übersetze den Satz: *Während das Training für einen solchen Lauf positive Effekte auf Herz und das Immunsystem hat, gilt das für den Marathon selbst nicht.*
5. Was ist das Marathon-Paradox? Beschreibe mit deinen eigenen Worten.
6. Grammatik: Erkläre warum es bei Perfekt heisst:

Ich BIN einen Marathon gelaufen und NICHT ich HABE einen Marathon gelaufen.