**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" \t "_blank" \o "Artikel auf ZEIT ONLINE)* 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.