

# Die positiven und negativen Seiten des Sports

(web) Er ist einer der bekanntesten Extremsportler der Stadt: Oliver Dienst ist früher im RP-Marathon-Team gestartet, hat sich dann dem Ironman-Triathlon gewidmet und ist in der Wüste Marathon gelaufen. Er meisterte das härteste Radrennen der Welt, das Race across America, 4800 Kilometer quer durch die USA. Hart, härter – Oliver Dienst: So steigern seitdem Gladbachs Extremsportler die Belastungsstufen. Oliver Dienst, Besitzer der Maxmo-Apotheken, hat etwas zu erzählen. Und das tat er in den Kliniken Maria Hilf an der Viersener Straße. Unter dem Titel „Sportler für Sportler“ ging es zweieinhalb Stunden um Sport und das, was sich Menschen so zumuten.

Dienstes Credo heißt: „Wenn du nicht mehr kannst, bist du erst bei 50 Prozent.“ Das treibt ihn an, wenn er 250 Marathon-Kilometer nebst Gepäck und Verpflegung durch die Sahara-Dünen bewältigt oder mit seinem Radsportteam in 72 Stun-

den und durch vier Zeitzonen der USA radelt. Doch Dienst weiß auch, was er sich zumuten kann. Und er ist gewissenhaft genug, die Grenzen zu erkennen. Aber es gibt Menschen, für die Sport mehr ist als die schönste Nebensache der Welt. Die gar nicht mehr vom Sport lassen können und ihr Leben, dem Training unterwerfen.

Da stellt sich eine Frage, die Anke Alberty, Oberärztin der Klinik für Neurologie an den Kliniken Maria Hilf und selbst begeisterte Läuferin, in ihrem Vortrag diskutierte: Wann wird aus Ehrgeiz Sportsucht? Zur Diagnose werden hier unterschiedliche Parameter wie Häufigkeit des Zwangs zur sportlichen Ertüchtigung, der Abstinenzverlust bis hin zum Extremfall der dann aus Zeit- und Interessensmangel resultierende Rückzug aus dem sozialen Leben bewertet. Für den Normalsportler gibt es aber auch da eine leichte Entwarnung: Von 1000 Ausdauersportlern werden, so betonte Alber-

ty, nur 4,5 Prozent als suchtgefährdet identifiziert.

Über eher körperliche Schäden referierten in einem weiteren Vortrag unter Beigabe eindrucksvoller Bilder und Daten Oberarzt Falk Urselmann und Chefarzt Joachim Rödiger (beide Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie) zu den Themen „Häufige Verletzungen beim Fußball und in der Leichtathletik“.



Extremsportler Oliver Dienst referierte im Maria Hilf.

FOTO: PRIVAT

25 Prozent aller Sportverletzungen sind Verletzungen des Sprunggelenks, einem der am meisten belasteten Gelenke im Körper. Eine erste, aber wichtige und effektive Hilfe ist im Sinne einer akuten Schädigung nach der bekannten „PECH“-Formel zu leisten: Pause machen – Eis auflegen – Compression – Hochlegen. So lassen sich Schwellungen beziehungsweise Einblutungen am besten verhindern.

Ganz so glimpflich kommen die von Oberarzt Hans Josef Römgers geschilderten Radsport-Geschädigten häufig nicht davon. In seinem Vortrag ging er detailliert auf Belastungsschäden oder mehr deren Vermeidung durch eine möglichst optimal zum Fahrer passende Konfiguration des Rades ein. Kriterien wie Überhöhung, Vorbaulänge, Lenkerbreite bis hin zur individuellen Rückenneigung spielen für den regelmäßigen Fahrer eine große Rolle. Eine körpergerechte Einstellung hilft, Belastungsschädigungen vor-

zubeugen und die Leistungsentfaltung zu optimieren – Erkenntnisse, die nicht nur die Gesundheit des Profis schützen.

„Leistungssport und Gesundheit – Risiko am Limit“ – unter diesem Titel hatte Bernd Krätzig, niedergelassener Kardiologe und Sportmediziner, die Veranstaltung mit Chefarzt Jürgen vom Dahl eröffnet. Um den Part „Risiko“ verständlich zu machen, beschrieb Krätzig den Aufbau und den Stoffwechsel der Muskulatur. Dennoch oder gerade wegen des gelieferten Einblicks in das komplexe Zusammenspiel von Herz, Lunge, Blut und Muskeln sind, so Krätzig, Leistungen wie die des Extrem-Bergsteigers Reinhold Messner beachtenswert. Doch bedarf es weniger solcher Höchstleistungen. Hobbysportler sollten sich eher an dem Spruch des Kölner Sportmediziners Professor Wildor Hollmann orientieren: „Mit regelmäßigem Training gelingt es, 20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben.“