

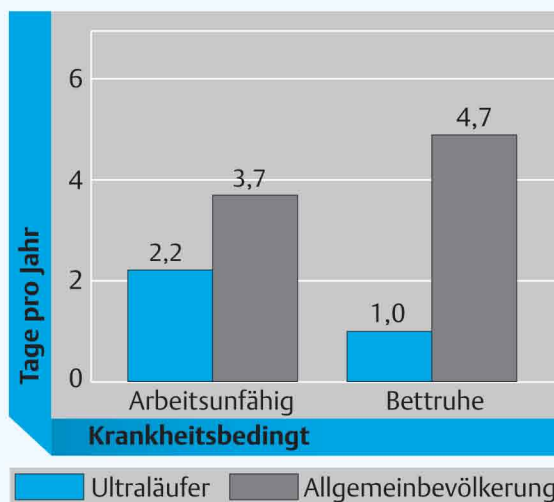
Ultraläufer sind gesünder

LAUFEN, LAUFEN, LAUFEN Martin Hoffman aus Kalifornien untersuchte retrospektiv 824 Ultraläufer und 388 Ultraläuferinnen. Als Ultraläufer galt, wer mindestens einmal im Leben einen Lauf über 50 km oder mehr absolviert hat. Tatsächlich hatten 95% aller befragten Läufer während des Untersuchungszeitraums mindestens an einem Ultramarathon teilgenommen. Im Durchschnitt waren die Läufer in den 12 Monaten 3.347 km

unterwegs gewesen (418–12.134 km). Häufigste chronische Erkrankungen waren Allergien und Heuschnupfen mit 25% und belastungsinduziertes Asthma mit 13%. Allerdings zeigte sich eine niedrige Prävalenz ernsthafter Erkrankungen wie Krebs (4,5%) und koronare Herzkrankheit (0,7%). 64,6% der Laufbegeisterten berichteten über laufsportbedingte Verletzungen, die sie zu einer Trainingspause von durchschnittlich 14 Tagen ge-

zwungen hatten. Allerdings führten diese laufsportbedingten Verletzungen nur sehr selten zu Fehltagen am Arbeitsplatz oder in der Schule. Im Durchschnitt waren das nur 0,3 Tage. Bedingt durch allgemeine Erkrankungen fehlten die Ultramarathonläufer im Schnitt nur 2,2 Tage pro Jahr im Job. In der US-Allgemeinbevölkerung liegt hier der Durchschnitt bei 3,7 Tagen pro Jahr. Die meisten sportbedingten Probleme traten mit einer Inzidenz von 24% am Knie auf, gefolgt vom iliotibialen Band mit 15,8%.

Die Autoren schlussfolgern, dass Ultramarathonläufer im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung deutlich gesünder sind. Sportartbedingte Verletzungen treten mit ähnlicher Jahresprävalenz auf wie bei Läuferinnen und Läufern über kürzere Distanzen. Einzig Stressfrakturen am Fuß sind häufiger bei Ultraläufern – besonders bei Jüngeren und Unerfahrenen. *gs PLoS ONE 2014; 9: e83867. doi:10.1371*



Das Diagramm vergleicht die Fehltag von Ultramarathonläufer mit den Fehltagen der amerikanischen Allgemeinbevölkerung.

DESIGN Kohortenstudie

TEILNEHMER 1.212 Ultramarathonläuferinnen und -läufer

UNTERSUCHUNGSZEITRAUM 12 Monate

PARAMETER Prävalenz chronischer Erkrankungen, Inanspruchnahme medizinischer Versorgung, Risikofaktoren für trainingsbedingte Verletzungen