

SPORT ALS SUCHT *Wo hört der Spass auf und ab wann wird es ungesund?*

Auf dem Weg ins Ziel die Grenze zur Sucht passiert

Sport treiben steigert die Lebensqualität - so lange der Sportler den Sport im Griff hat und nicht umgekehrt. Im Kopf, nicht zwingend körperlich, kann eine Abhängigkeit entstehen.

Von **Susanne Loacker**

Wenn heute Abend in Biel der Startschuss zum fünfzigsten 100-Kilometer-Lauf fällt, drängelt sich am Start ein eigener Menschenschlag. Das Gros ist zwischen 35 und 55 Jahre alt, die Männer sind in mehrfacher Überzahl. Für konventionelle Sportler gilt schon ein Marathon als imposante, ein Ironman als enorme Leistung.

Und dann gibt es noch die Fitness-Aristokraten, denen selbst das Eisen eines Ironman noch zu weich ist. Einer von ihnen ist der 44-jährige Beat Knechtle. Der St. Galler Arzt hat letztes Jahr zum dritten Mal in Serie den längsten Triathlon der USA gewonnen und ausserdem einen Weltrekord über die fünffache Ironman-Distanz aufgestellt. An seine Siegerzeit kann er sich nicht mehr erinnern: «Ich weiss nur noch, dass ich als Erster ins Ziel kam.»

Es sich und der Welt beweisen

Beat Knechtles Erklärung dafür, warum Menschen wie du und ich sich - ohne nennenswerten materiellen Anreiz - physischen und psychischen Extremstrapazen auszusetzen, klingt so einfach wie plausibel: «Ich denke, dass es pro Rennen maximal 5 Prozent sind, denen der liebe Gott die erforderlichen Gene gegeben hat, um zu gewinnen und vom Wettkampf zu leben.» Der riesige Rest, so vermutet er, «will sich und der Welt beweisen, jemand zu sein. Vor allem bei den überlangen Distanzen haben die Sportler oft das Gefühl, der Nabel der Welt zu sein.» Ihre Triebfeder wäre also der Narzissmus. Ihr Ziel, Warhols «fifteen minutes of fame» auf ein paar Stunden auszudehnen.

Beat Knechtle, der von seiner Paradeisziplin Schwimmen aufs Radfahren umgesattelt hat und quasi nebenher läuft, treibt Sport aus professionell definierten Motiven: «Ich trainiere aus präventivmedizinischer Überlegung, weil ich dann im Beruf leistungsfähiger bin, mit weniger Schlaf auskomme und, wenigstens gemäss Studien, gesund alt werde.» Seine Trainingsumfänge betragen pro Jahr rund 400 km Schwimmen, 27 500 km Radfahren und «ein paar Hundert bis ein paar Tausend Kilometer Laufen, ganz nach Lust



BILD DARRIN ZAMMIT LUPI / REUTERS

Zwanghafte Leistung bis zum Umfallen. Ein Teilnehmer des Malta Marathons 2004 kriecht ins Ziel, über sein Limit ist er längst hinaus geschossen.

und Wetter». In Biel möchte Beat Knechtle heuer eine sportmedizinische Feldstudie über die Veränderung der Körpermasse bei Langstreckenläuferinnen durchführen.

Süchtig? Ich doch nicht.

Sport ist gesund, wenn man ihn mit Basiswissen und Augenmass betreibt. Das wissen auch die Krankenkassen, die sich an Abos für Fitnessstudios und Sportkursen beteiligen. Regelmässige Bewegung wirkt prophylaktisch gegen eine Reihe verbreiteter und kostspieliger Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Dazu kommen positive psychische Wirkungen, die auch unambitionierte Hobbysportler kennen. Die tägliche Stunde Sololaut bei morgendlichem Vogelgezwitscher tut der Seele gut, der Schwamm über den See lässt die Alltagsorgen für eine Weile versinken, die Passfahrt mit dem Rennrad am Wochenende weckt ein Gefühl der Weite und Freiheit.

«Ich bin süchtig nach Sport», sagt bald einmal jemand so daher, wirklich meinen tut es kaum einer. Zwar bergen Glücksgefühle das objektive Risiko der Sucht, doch trifft das sicher nicht auf jeden zu, der sich selbst sportsüchtig nennt, ob scherzhaft oder im Ernst. Neulich hat der Schweizer Marathonläufer Viktor Röthlin im Magazin «Fit for Life» einen Fragebogen ausgefüllt. Den vorgegebenen Satz «Marathonläufer sind...» beendete er handschriftlich mit «... Endorphin-Junkies» - wohl nicht ganz, aber ein kleinwenig im Ernst.

Nicht für sportsüchtig hält sich Pius Hunold. Der 39-jähriger Produktmanager aus Benken und Vater zweier Kinder hat den Bieler 100-Kilometer-Lauf letztes Jahr gewonnen, bei seinem ersten Versuch und in

7 Stunden 26 Minuten, das entspricht einem Mittel von 13,5 Kilometern pro Stunde. Trainingsstrecken über dem Marathonmass sind für ihn nichts Besonderes, ebenso wenig die morgendlichen 12 km Joggen ins Geschäft und abends, nicht selten mit Extratour, wieder zurück. Trotzdem kann er sich gut vorstellen, ohne das extreme Laufen zu leben. «Ich finde es einfach genial, eine gute Leistung zu bringen. Aber ich weiss schon, dass meine Trainingsumfänge mit Gesundheit nichts zu tun haben. Natürlich behauptet jeder von sich, er sei im Gegensatz zu vielen anderen nicht extrem», amüsiert sich Hunold. Ehrgeizig sei er natürlich, den letzten Bieler hat er mit einem kolossalen Effort im Schlusspurt gewonnen. «Wenn ich ihn jetzt noch mal laufe, reicht das dann. Dann ist dieses Kapitel abgehakt.» Auch, falls er seinen Titel nicht verteidigen sollte? «Ich kann gut verlieren. Man muss für solche langen Strecken ein gewisses Alter haben, eine gewisse Ruhe. Ich käme auch nie auf die Idee, meine Kinder sportlich zu forcieren.» Einen Podestplatz visiert er natürlich an. «Allerdings kann es immer einen Überflieger geben, den noch niemand kennt und der dann allen davonläuft.» Wie Pius Hunold letztes Jahr.

Der Rausch der Läufer

Die Sportsucht beginnt, wie jede andere Sucht auch, mit einer Umkehrung der Abhängigkeitsvorzeichen. Also dann, wenn nicht mehr der Sportler den Sport, sondern der Sport den Sportler im Griff hat. Hier lauert neben der psychologischen auch eine chemische Falle, die Endorphinproduktion des eigenen Körpers. Die Forschungsergebnisse sind wie immer in der seriösen Wissenschaft kontrovers. Ist es wirklich der Körper, der, einmal auf den

Geschmack gekommen, nach immer noch mehr Endorphinen verlangt? Unter anhaltender Extrembelastung produziert der Organismus besagte Endorphine, die der Volksmund auch als Glückshormon bezeichnet. Sie regeln Empfindungen wie Schmerz und Hunger und werden unter anderem für die Entstehung von Euphorien wie etwa das «Runner's High» verantwortlich gemacht.

Deutsche Forscher haben diesen Zustand, der Läufer über Ermüdung und sogar Schmerzen hinweg und in eine eigene Form von Glückseligkeit hineinträgt, vor kurzem erst sichtbar gemacht. In der Zeitschrift «Cerebral Cortex» veröffentlichten der Radiologe Henning Boecker und der Neurologe Thomas Tölle die Resultate einer Untersuchung an zehn Athleten vor und nach einem zweistündigen Dauerlauf. Sie konnten belegen, in welchem Ausmass und in welchen Hirnregionen Endorphine ausgeschüttet werden. Aus diesen Erkenntnissen verspricht man sich unter anderem Hilfe für chronische Schmerzpatienten.

Muskulöse Männer, schlanke Frauen

Allenfalls können Leistungssportler, die abrupt mit dem Training aufhören und somit auf ihr Endorphin verzichten müssen, in eine Depression verfallen. Kleinere Trainingsumfänge mit vergleichsweise schwacher Belastung sollen jedoch, so die Forschung, nicht zu nennenswerten Endorphin-Ausschüttungen führen. Jene, die ohne ihren Sport nicht leben können, sind also selten direkt von der komplexen Chemie ihres Körpers abhängig.

Beim Hobbysportler ist es also eher das Erkunden der eigenen Grenzen, das zwanghafte Züge annehmen kann. Ebenso ausser Kontrolle geraten können der

Kampf um Anerkennung oder die Angst vor echtem oder eingebildetem Übergewicht und vor Zerfallerscheinungen des Alterns. Das lässt sich beispielsweise bei übermässigem Bodybuilding beobachten, was vorwiegend Männer betrifft. Bei den Frauen ist die Sportsucht oft näher bei der Magersucht: Sie gehen etwa zweimal täglich ins Fitnessstudio, um ihre Körper um jeden Preis schlank, straff und fit zu halten.

Der heutige Bieler Lauf muss nicht in seiner vollen Länge absolviert werden; es gibt auch Wertungen auf Teilstrecken (siehe Box). Und das ist gut so, denn auch ohne den Zauber der Endorphine oder das Versprechen von der Traumfigur lässt sich im kleinen Sport viel Glück erleben. Man entkommt für eine gewisse Zeit dem Trott des Alltags. Was nicht unter Sucht fällt, sondern unter Sehnsucht.

Die 100 km von Biel

Heute Abend findet der 100-Kilometer-Lauf von Biel statt. Der Start ist um 22 Uhr beim Eisstadion Biel. Von da aus verläuft die Strecke via Aarberg, Münchenbuchsee, Kirchberg, Gerlafingen, Grenchen und Büren wieder zurück nach Biel. Zielschluss ist morgen Samstag um 19 Uhr (für die gesamte Strecke; diverse Teilstrecken von 38,5 bis 76,6 km sind ebenfalls möglich und werden auch rangiert). Meldeschluss ist 2 Stunden vor dem Start.

Der Bieler 100-km-Lauf gehört zum Europa-Cup der Supermarathons, der aus sechs Anlässen von April bis Oktober besteht. Weitere Infos auf www.100km.ch

Die härtesten Rennen der Welt

■ **Ironman:** Der erste Ironman (3,86 km Schwimmen, 180,2 km Rad und 42,2 km Laufen) wurde 1978 auf der Insel Oahu (Hawaii) ausgetragen, 1981 zog er um nach Big Island. Seit 1988 muss man sich im Vorfeld bei einem der dafür lizenzierten Anlässe auf der ganzen Welt für Hawaii qualifizieren.

■ **Decatriathlon:** 38 km Schwimmen, 1800 km Bike und 422 km Laufen. November 2008 in Monterrey (Mex), Juni 2009 in Morzine (F), August 2009 in Birmingham (GB).

■ **Death Valley:** Im gleichnamigen, heissesten und trockensten Tal der USA, in Kalifornien. 14./15. Juli 2008. 217 km Laufen bei über 40 °C mit Steigungen von bis zu 32 Grad.

■ **Sahara Race:** Findet am 26. Oktober in Ägypten statt. 250 km Laufen durch die Sandwüste.

■ **The Last Desert:** 16. bis 27. November, 250 km Laufen durch die Antarktis bei etwa minus 20 °C.

Haruki Murakami läuft für die Leere im Kopf – und gegen das Altern

Der japanische Erfolgsautor outet sich im neuen Buch als Langzeitläufer. Körperliche Qualstärke Schaffenskraft, glaubt er.

Von **Katrin Hafner**

Für seinen Grabstein wünscht er sich folgende Inschrift: «Haruki Murakami / Schriftsteller (und Läufer) / Zumindest ist er nie gegangen.» Gehen wäre versagen. Und das will der mit Literaturpreisen reich gesegnete Mann in keiner Hinsicht.

Sein neuestes Buch heisst sproisaisch: «Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede.» Der 59-Jährige erzählt vom Laufen, vom Schreiben, von sich selbst. 1982 begann er jeden Tag zu rennen, zeitgleich

entschied er, Schriftsteller zu werden. Joggen und Schreiben sind seither die zwei Waagschalen, die ihn im Gleichgewicht halten. «Ich laufe, um Leere zu erlangen», notiert er und betont die Vorteile dieser Sportart: «Vor allem braucht man keine Freunde oder Partner dazu.»

Mit seinem disziplinierten Training versucht Murakami die drohende «literarische Erschöpfung» zu vermeiden. Das stete Laufen nimmt ihm auch die Angst vor dem Altern. Unermüdlich schildert er, wie sehr seine Schaffenskraft durch körperliche Anstrengung wachse. Das meiste über sich selbst habe er dank des Langstreckenjoggens gelernt: «Wie stark darf ich mich antreiben, ohne mich zu überfordern? Wie viele Pausen brauche ich, ab wann wird die Ruhe zu viel?» Murakami weiss, wovon er spricht: Er hat an über 20 Marathons und zig Langstreckenläufen auf der ganzen



Welt teilgenommen. Seine tagebuchartigen Notizen wirken geradezu hyperrealistisch verglichen mit seinen skurril-surrealen Erzählungen und Romanen. «So muss sich ein Auto fühlen, wenn es mit angezogener Handbremse bergauf fahren soll», beschreibt er einen 100-Kilometer-Lauf.

Mit dem Rückblick auf seine Laufkarriere gewährt uns der Autor gleichsam Einblick in seine ganze Lebens- und Schreibgeschichte; ein Outing in mehrfacher Hinsicht. Dabei bleibt vor allem etwas haften: Selbst ein erfolgsverwöhnter Mensch muss stetig an sich arbeiten und gegen die eigene Trägheit ankämpfen. Das ist doch tröstlich - für Leser ebenso wie für Läufer.

Haruki Murakami: *Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede*. Dumont, Köln 2008, 31.90 Fr. (derzeit Best-Price-Angebot bei Orell Füssli: 22.35 Fr.).

WETTBEWERB

Des Rätsels Lösung

Vor einer Woche wollten wir von unseren Lesern wissen, was auf der italienischen Insel Ponza an terrasierten Hängen angebaut wird. Wein war natürlich die richtige Antwort, nicht Tomaten. (TA)