

Sicherheit auf 42,195 Kilometern



Interview mit
Dr. med. Michael Sroka,
„Rennarzt“,
Frankfurt Marathon

Der gebürtige Frankfurter Dr. Michael Sroka ist seit 2002 „Rennarzt“ bzw. betreut als Kreisverbandsarzt des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) den BMW Frankfurt Marathon. Der 42-Jährige ist Facharzt für Anästhesie, Notfallmedizin und spezielle Schmerztherapie, nach der Approbation (1999) betreute er auch andere internationale Events wie die Fußball-Weltmeisterschaft 2006 und die Frauen-WM 2011. medicalsportsnetwork sprach im Vorfeld des diesjährigen Frankfurt Marathons mit Dr. Sroka über die medizinische Versorgung bei solch einem sportlichen Großevent.



Herr Dr. Sroka, wie wird man eigentlich verantwortlicher Arzt bei einer internationalen Sportveranstaltung?

Dies hat bei mir sehr viel mit der Hilfsorganisation Deutsches Rotes Kreuz (DRK) zu tun. Begonnen habe ich beim Marathon auf einem Notarzt-Einsatzfahrzeug und in der Unfallhilfsstelle, also im Nachzielbereich. Entsprechend der Qualifikation als Anästhesist, Chirurg oder Notarzt erfolgt dann die weitere gezielte Verwendung.

Beim 32. BMW Frankfurt Marathon werden etwa 16.000 Teilnehmer erwartet – wie bewältigt das DRK die medizinische Betreuung logistisch?

Wir organisieren am 27. Oktober den Sanitäts- und den Rettungsdienst. Im Prinzip gibt es zwei große Aufgaben. Der Sanitätsdienst kümmert sich um allesogenannten Bagatellverletzungen. Etwa um wundgelaufene Füße und blutende Brustwarzen, wir stehen aber auch mit Eispacks, Infusionen und Elektrolyten bereit. Das machen wir mit entsprechendem Personal an allen Verpflegungsstellen. In einer kleinen Krankenstation im Forum der Festhalle mit 25 Liegen, aber auch Intensivplätzen, werden alle Läuferinnen und Läufer versorgt, denen es nach dem Rennen schlechter geht.

Sind an allen Verpflegungsstellen gleich viele Sanitäter im Einsatz?

Nein. Ab Kilometer 25, wenn bei den Teilnehmern die Kräfte schwinden, wird der Personaleinsatz höher. Das heißt konkret: Zu Rennbeginn haben wir in den Mannschaftswagen alle fünf Kilometer mit zwei, drei Sanitätern lediglich eine Basisbesetzung. Im weiteren Verlauf, etwa am Platz der Republik bei Kilometer 38, sind dann ein Rettungswagen sowie eine ortsfeste Unfall-Hilfsstelle gegeben. Parallel gibt es zentral und dezentral sechs bis acht Rettungswagen plus zwei Notarzteinsatzfahrzeuge, die strategisch gesteuert von der zentralen Einsatzleitung in der Frankfurter Seilerstraße dorthin entsandt werden, wo die Mehrzahl an Notfällen erwartet wird. Am Anfang stehen die Rettungswagen alle fünf Kilometer, sobald die erste Rennhälfte „leer gelaufen“ ist, beginnt die Verschiebung in Richtung Ziel. Genauso bei den Notärzten, die mobil in den zwei Autos im Norden und im Süden aufgeteilt sind und später im Süden abgezogen werden.

Gibt es Kooperationen mit bestimmten Krankenhäusern?

Nein. Dies wäre bei 16 Kliniken in Frankfurt nicht zielführend. Wir verlassen uns zu 100% auf die zentrale Leitstelle. Der Mensch, der beim Marathon Hilfe benötigt, wird genauso behandelt wie eine Person, die im Schwimmbad oder auf der Zeil verunfallt. Es wird zentral jenes Krankenhaus zugewiesen, wo Kapazitäten vorhanden sind. Was nicht bedeutet, dass wir gar nicht auf spezielle Patientenwünsche eingehen. Es sei denn, es ist völlig kontraproduktiv.

Wie viele Einsatzkräfte sind in der Summe im Einsatz?

60 bis 80 Sanitätskräfte, 15 bis 20 Mitarbeiter in den Rettungswagen, zwei mobile Notärzte und drei bis fünf Ärzte in den ortsfesten Hilfsstellen sowie im Zielbereich. Die 100er-Marke knacken wir eigentlich immer.

Was haben Sie als Rennarzt für eine genaue Aufgabenbeschreibung?

Ich bin Teil der Gesamteinsatzleitung. Das heißt, wenn der Einsatzleiter eine medizinische Einschätzung benötigt, bekommt er sie von mir. Oder, im schlimmsten Fall, ein Läufer bricht zusammen, ist reanimationspflichtig und es geht um sein Leben. Dann bin ich an der Einsatzstelle und halte meinen ärztlichen Kollegen im operativen Einsatz den Rücken frei.

Welche Notfälle und Verletzungen treten beim Marathonlaufen am häufigsten auf?

Das hängt extrem von den Wetterbedingungen ab. Bei nassem Asphalt mit Blätterbelag sind es oft Stürze mit allen denkbaren Folgen, von Schürfwunden bis zu Knochenbrüchen. In der Regel ab Kilometer 30 treten bisweilen auch Kreislaufprobleme auf. Bei extrem warmen Temperaturen gibt es zudem Elektrolytverschiebungen mit Flüssigkeitsmangel, Übelkeit oder

PANACEO SPORT

Studie belegt:*

NEU:

11% Leistungs- steigerung



... in Kapsel- und Pulverform erhältlich

- + schnellere
Regeneration
- + weniger
Laktatbelastung
- + niedrigere Puls-/
Herzfrequenz

* Randomisierte placebo-kontrollierte Doppelblindstudie

Dr. Knapitsch, FA f. Physikalische Medizin; Prof. Mag. Schmolzer, Sportwissenschaftler, Klagenfurt (Österreich) im August 2004

Natur-Kraft aus dem Vulkan

Christoph Strasser (re), Race Across America Gewinner 2013 und Jonathan Wyatt (li), Berglauf-Weltmeister vertrauen seit Jahren auf Panaceo Sport.

Erhältlich in Ihrer Apotheke, in Reformhäusern oder im Online-Shop.

www.panaceo.de

Erbrechen. Dabei spielt auch eine Rolle, wie sich die Sportler ernähren. Viele Energieriegel ziehen schlicht und ergreifend Durchfall nach sich.

Wie viele Einsätze hat das DRK im Laufe einer Marathonveranstaltung?

Das ist grundsätzlich im Vorfeld kaum zu beziffern. Als persönliche Faustregel bereite ich mich gedanklich auf 1–2% der gestarteten Läuferinnen und Läufer vor. Wobei man unterscheiden muss zwischen leichten Blessuren, die beinahe unausweichlich sind, wenn man 42 Kilometer auf Asphalt läuft. Bei schwer wiegenden Fällen hatten wir in Frankfurt bis auf eine Ausnahme großes Glück. Im vergangenen Jahr erlitt ein Läufer einen Herzinfarkt, doch es gab eine extrem gute Zusammenarbeit, eine kurze Meldekette mit bekannten Strukturen – und der Ausgang

war positiv. An gleicher Stelle, ohne die Marathon-Logistik, wäre dieser Fall womöglich anders ausgegangen.

Womit wir beim Thema Prävention wären ...

Um es zunächst kurz zu sagen: Ich rate unbedingt zu einem Arztbesuch mit einem sportmedizinischen Checkup, um die Belastbarkeit zu prüfen. Das ist die Mindestvoraussetzung.

Ist es dabei problematisch, dass bei Laufveranstaltungen in Deutschland, anders als etwa in Italien, keine verpflichtende sportmedizinische Untersuchung vorgeschrieben ist?

Bei Profisportlern unterstelle ich, dass sie medizinisch engmaschig betreut werden. Reden wir von Hobby- und Breitensportlern, dann sollte eine sportmedizinische Untersuchung im Vor-

feld dazu gehören. Ich kann nur jedem potenziellen Marathonläufer, Einsteiger und Wiedereinsteiger raten: Sprich mit einem sportmedizinisch erfahrenen Arzt und lass deine individuellen Risikofaktoren abklären. Kosten für einen Arzt und eine Laborkontrolle sind besonders gut investiert. Der Amateursportler neigt leider dazu, mehr in sein Equipment statt in die eigene Gesundheitsvorsorge zu investieren. An die Prävention wird grundsätzlich zu wenig gedacht.

Schadet zu viel Flüssigkeitsaufnahme dem Marathonläufer?

Ganz pauschal kann jeder herzgesunde Mensch nicht zu viel trinken. Trinkt er zu viel, muss er einfach nur häufiger auf die Toilette. Passieren wird ihm aber nichts. Aber das Wetter ist der entscheidende Faktor. Aus schulmedizinischer Sicht, die sich nicht mit

BESTFORM FÜR SPORTLER

6-Komponenten-Protein für leistungsorientierte Sportler

Mit BCAAs, L-Glutamin, Zink, L-Carnitin und Vitaminen



BESTFORM
ist ein Produkt der
Kölner Liste



- leicht verdaulich
- geringer Fettanteil
- cholesterin- und purinfrei
- niedrige glykämische Last (0,98)
- hohe biologische Eiweißwertigkeit

16.11.2013: Ernährung und Sport – ein ernährungsmedizinisches Update
Besuchen Sie unser INSUMED-Seminar mit Vorträgen von Dr. med. Klaus Pöttgen, Dr. med. Manfred Claussen und Niels Schulz-Ruhtenberg in der Mainzer Coface Arena. Mehr Infos finden Sie im Internet unter www.insumed-akademie.de

Medizinischer Proteinshake
für optimale Leistungsfähigkeit

insumed-bestform.de [.../BestformByInsumed](https://www.facebook.com/BestformByInsumed)
INSUMED GMBH • Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 • 55126 Mainz
Tel: 061 31 - 240 53 -0 • Fax: -24 • E-Mail: info@insumed.de

Powered by
INSUMED
Ernährungskonzepte

dem Leistungssportansatz decken muss, ist zur Menge der Flüssigkeitsaufnahme bei einem Marathonlauf zu sagen: So viel trinken, dass man während der 42 Kilometer mindestens einmal das Bedürfnis hat, auf die Toilette zu gehen. Daran sollten sich Läufer, die drei, vier oder fünf Stunden benötigen, halten. Und dann bin ich trotz der massiven Belastung nicht an der Grenze des Flüssigkeitshaushaltes. Wenn die Blase nicht voll wird, habe ich zu wenig getrunken.

Wo sehen Sie Gefahren, wenn Läufer prophylaktisch Schmerzmittel nehmen?

Schmerzmittel haben häufig negative Auswirkungen auf die Nierenfunktion. In den 1970er- und 1980er-Jahren gab es große Populationen von Dialysepatienten als Folge von übermäßigem Analgetikagebrauch. Bei einem Marathonlauf wird der Flüssigkeitshaushalt maximal verändert und die Nieren werden in ihrer Funktion maximal gedrosselt. Wenn gleichzeitig hohe Dosen Analgetika konsumiert werden, die auch nierentoxisch sein können, gibt es eine Kombination aus zwei Faktoren, die sich auf Dauer rächen wird. Bei Analgetika und Sport sind wir als Ärzte sehr zurückhaltend. Auf der anderen Seite: Habe ich chronische Schmerzen in den Gelenken, muss ich mir überlegen, ob Marathonlaufen die richtige Sportart ist. Und wenn ich vor dem Start schon weiß: Ich habe Schmerzen in den Sprunggelenken oder in den Knien oder in der Hüfte, dann denke ich: Geht's langsamer oder gibt es moderne Hilfsmittel, um es mir ein bisschen zu vereinfachen.

Das heißt?

Es sind jeweils Einzelfallentscheidungen, verbunden mit der Frage: Kann mein Arzt die Probleme mit konservativen, möglicherweise lokaltherapeutischen Mittel, in den Griff bekommen? Etwa mit Massagen, Wärme- oder Kältetherapie und Physiotherapie? Ich kann nur raten: Vorsicht mit systemischen Schmerzmitteln, die im ganzen Körper wirken und in der besonderen Situation unter Stress, unter Hitze und bei eventuellem Flüssigkeitsmangelentsprechend schädlich auf Leber, Nieren und den restlichen Organismus wirken. Schmerzmittel gehören nicht prophylaktisch in den Turnbeutel. Und bei akuten Erkältungen, grippalen Infekten, Husten oder Schnupfen gilt ein genereller Startverzicht. Die Teilnahme können die Läuferinnen und Läufer in Frankfurt nach Vorlage eines Attests beim Veranstalter ja im nächsten Jahr kostenfrei nachholen.

Das Gespräch führte Uwe Martin

Weitere Informationen zum BMW Frankfurt Marathon 2013:

// www.bmw-frankfurt-marathon.com

Foto: © Veranstalter/Victab Sailer

proxomed®

gegen die schwerkraft

Das Anti-Schwerkraft-Laufband AlterG®
Erleben Sie die Revolution in
Rehabilitation und Training!

Jetzt exklusiv
bei proxomed®



Jetzt **4**
Wochen
testen?

Rufen Sie uns an!



Produktvideo

Telefon: 06023 9168-0
www.proxomed.com
proxomed® Medizintechnik GmbH