

Home > Sport > Haspa Marathon 2025: Nach Trauerfall – Arzt gibt Läufern Tipps fürs Herz

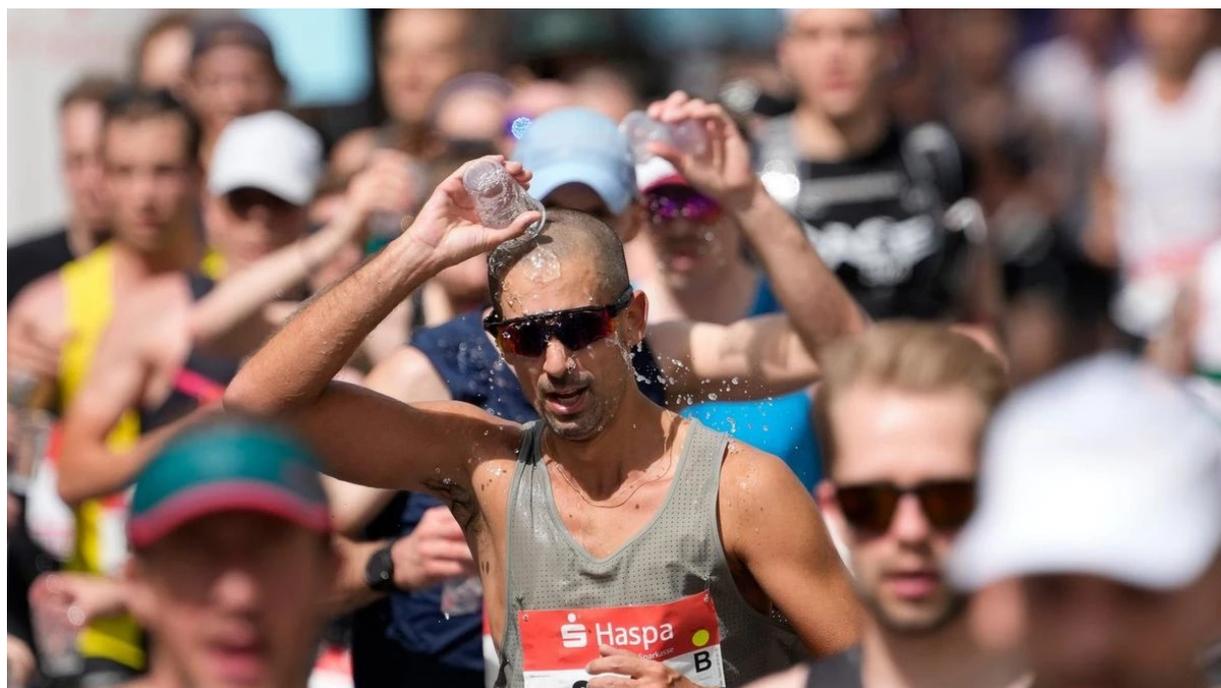
APPELL EINES KARDIOLOGEN

## Nach Todesfall bei Haspa Marathon – Arzt gibt Läufern Herz-Tipps

07.04.2025, 18:00 Uhr • Lesezeit: 5 Minuten



Von **Dominic Berner**  
Redakteur



Ein Läufer kippt sich beim Haspa Marathon 2024 einen Becher kühles Wasser über den Kopf (Archivbild).

© WITTERS | FrankPeters

**Hamburg. Tausende Läufer starten bald beim Hamburg Marathon. Neben Ausdauer- und Muskeltraining ist es für Sportler wichtig, auf ihr Herz zu hören.**



Diesen Artikel vorlesen lassen:



00:00 / 07:25 1X

BotTalk

Zehntausende **Läufer** gehen am 27. April beim **Haspa Marathon 2025** an den Start. Noch nie in der 39-jährigen Geschichte des Laufspektakels waren [alle Startplätze so früh ausverkauft wie dieses Mal](#): 25.500 Anmeldungen für die Hauptwettbewerbe und 12.000 weitere für den Schülerlauf „Das Zehntel“. Bereits im November hatten die Organisationen die Anmeldeportale geschlossen.

Die meisten Läufer dürften sich bereits seit Monaten auf die Marathondistanz vorbereiten. Starke Muskulatur und viel Ausdauer sind für diesen 42,195 Kilometer langen Kraftakt nötig. Zudem raten Mediziner allen Ausdauersportlern, vorab ihr **Herz** checken zu lassen. **Kardiologe Henning Steen** aus Hamburg erklärt, worauf Sportler achten müssen – und wo man sich vor dem Marathon noch einem kostenlosen Test unterziehen kann.

#### LESEN SIE AUCH



HAMBURGS GRÖSSTES SPORTEVENT

### Haspa Marathon ist die Nummer sechs der Welt

Von Rainer Grünberg

## Haspa Marathon: Junger Läufer stirbt 2024 nach Kollaps – Kardiologe klärt auf

Im vergangenen Jahr hatte ein Ereignis den Haspa Marathon überschattet: Unmittelbar vor dem Cinemaxx-Kino am Dammtor (Kilometer 40,5) war ein 25-jähriger Mann aus dem Landkreis Rostock kollabiert. Ersthelfer starteten Reanimationsmaßnahmen. Per Rettungswagen wurde der 25 Jahre alte Sportler in ein Krankenhaus gebracht. Dort starb er wenig später.

Zuschauer, die dem jungen Mann zuerst zu Hilfe eilten, [kritisierten die Rettungskräfte im Abendblatt scharf](#). Etwa 15 Minuten habe es gedauert, bis Sanitäter vor Ort waren, so der Vorwurf. Die Feuerwehr dementierte dies

seinerzeit.

## Mehr Artikel über Sport in Hamburg

- [ETV in der Bundesliga? Was der Hamburger Verein mit den Basketballerinnen plant](#)
- [Boris Becker im XXL-Gespräch: „Ich halte es für falsch, dass ...“](#)
- [Megamarsch Hamburg: Wie ein Bier zur 100-Kilometer-Wanderung führte](#)

Was genau zum Tod des 25-jährigen geführt hatte, ist nicht bekannt. In einer Trauermeldung schrieben die Organisatoren, dass er „nach einem Kreislaufkollaps“ verstorben sei. Häufige Ursache eines solchen Zusammenbruchs sind „kardiovaskuläre“ Probleme, schreibt das [Uniklinikum Würzburg](#). Also zum Beispiel ein entgleister Herzrhythmus.

## Hamburger Kardiologe: „Ab der Hälfte des Marathons wird das Herz maximal belastet“

„Bei einem Marathon muss das Herz Höchstleistungen erbringen“, sagt der Hamburger Kardiologe Steen. Es schlage häufiger und pumpe mehr Blut. Je nach Fitnessstand steige der Puls. Die Körpertemperatur erhöhe sich auf bis zu 39 Grad. Das Cortisol steige ebenso. „Nach dem Zieleinlauf ist die Zahl der weißen Blutkörperchen bis auf das Vierfache angestiegen, wie bei einem Infekt“, erklärt Steen.





Kardiologe Dr. Henning Steen erklärt Teilnehmern des Haspa Marathons 2025, wo sie kurzfristig ihr Herz checken lassen können. Er ist Inhaber der Privatärztlichen Kardio-MRT-Praxis am Alten Wall in Hamburg.

© privat | Privat

Außerdem sagt der Kardiologe: „Etwa ab der Hälfte des Marathons wird das Herz maximal belastet. Ist es geschädigt, kann es dieser Extrembelastung nicht standhalten, und es kann zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen, Vorhofflimmern oder schlimmstenfalls zum Herzstillstand kommen.“

## **Plötzlicher Herztod ist eine Seltenheit – treffen kann er aber auch junge Sportler**

Dass ein plötzlicher Herztod eintritt, ist jedoch eine absolute Seltenheit. Laut der [deutschen Herzstiftung](#) kommen auf 100.000 Sportler „nur“ 0,7 bis drei Todesfälle pro Jahr. In der inzwischen 39-jährigen Geschichte des Haspa Marathons gab es drei Tote. Trotzdem sollte man die Herzgesundheit ernst nehmen. Steen erklärt, dass auch „junge, scheinbar gesunde Sportler“ betroffen sein können.

### **Das sind laut Steen mögliche Ursachen für einen plötzlichen Herztod:**

- Bei Läufern unter 35 Jahren: Meist handelt es sich um angeborene, unerkannte Erkrankungen des Herzmuskels, der Herzklappen, der Hauptschlagader oder der Herzkranzgefäße sowie eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) nach einem Infekt.
- Bei Läufern, die älter als 35 Jahre sind, ist die Verengung der Herzkranzgefäße, die sogenannte Koronare Herzkrankheit (KHK) der häufigste Grund.

## **Hamburger Kardiologe appelliert an Sportler: „Wer krank ist, sollte Pause machen“**

Aber auch nicht auskurierte Infekte können gefährlich werden. Wer beispielsweise nach einem Virusinfekt zu früh wieder ins Training einsteigt, riskiert, dass sich Krankheitserreger im Herzmuskel einnisten, erläutert Steen. Dies könne zu einer Herzmuskelentzündung und im schlimmsten

Fall sogar zum Herzstillstand führen.

Deshalb appelliert der Hamburger Kardiologe an alle Sportler: „Wer krank ist, sollte eine Sportpause einlegen, um Schäden am Herzen oder an anderen Organen zu vermeiden.“

**Steens Faustregeln im Überblick: Bei diesen Symptomen sollte man keinen Sport treiben:**

- Erkältungssymptome unterhalb des Genicks, etwa Gliederschmerzen („Neck-Check“)
- Fieber (38 Grad oder mehr, beziehungsweise Körpertemperatur 0,5 Grad höher als normal)
- Ruhepuls zehn Schläge höher als normal (morgens im Bett liegend messen)

Noch vor dem Start des Haspa Marathons einen Termin beim Kardiologen zu bekommen, wird sicherlich keine leichte Aufgabe. Wer sich dennoch einmal durchchecken lassen möchte, hat dazu auf der Expo die Gelegenheit: Am 25. und 26. April können sich Interessierte in Halle A3 der Messe Hamburg untersuchen lassen. Dies ist kostenlos, doch es gibt nur begrenzte Kapazitäten.

Anzeige

MEHR LESEN ÜBER

---

DAS HAMBURGER ABENDBLATT BEI INSTAGRAM

ZUR STARTSEITE >

## WEITERE ARTIKEL BEI ABENDBLATT PLUS



VERKEHR HAMBURG

### **+ A7: Bauarbeiten vor dem Elbtunnel machen Straßensperrungen erforderlich**

Hamburg. Weil am Autobahn-Brückenbauwerk im Hamburger Hafen gebaut wird, sind Straßen darunter betroffen. Nächste Vollsperrung beginnt nach Ostern.

Von Markus Steinbrück



NORDSEE

### **+ Lebensgefahr: Seenotretter bewahren 25 Menschen nahe Amrum vor Ertrinken**

Amrum. Die Wattwanderer wurden vom auflaufenden Wasser überrascht. Ein tiefer Priel versperrte ihnen den Rückweg zur Insel Amrum.

Von Claudia Eicke-Diekmann



„WUT UND LIEBE“

### **+ Neues Buch von Martin Suter: Für diesen Bestseller würden andere töten**

Hamburg. Einem Künstler läuft die Freundin weg. Würde er, um sie zurückzubekommen, einen Menschen umbringen? Ein typischer Suter. Mit Huhn im Wein.

Von Thomas Andre



VERWALTUNGSGERICHT



## **+ AfD-Kandidaten als Wahlopfer der Kreistage? Gericht urteilt unmissverständlich**

Kreis Pinneberg. In allen Wahlgängen waren Vorschläge der Rechtsaußenpartei für Ausschussvorsitzende durchgefallen. Dagegen klagte die AfD - vergebens.

Von Nico Binde



„WEISSES GOLD“

## **+ Ernährung: Ist zu viel Spargel ungesund? Dr. Riedl warnt vor Inhaltsstoff**

Berlin. Frühlingszeit ist Spargelzeit. Auch wenn das Gemüse eigentlich als gesund gilt, kann er für viele zur Gefahr werden. Dr. Riedl klärt auf.

Von Miriam Eichhorn-Zachariades



GERINGE BEZAHLUNG, HOHE BELASTUNG

## **+ Betreuungssystem in Hamburg vor dem Kollaps? „Außer Kontrolle geraten“**

Hamburg. Kranke und behinderte Menschen in Hamburg brauchen oft gesetzliche Betreuer. Ungenügende Bezahlung und Überalterung gefährden die Hilfe.

Von Anika Würz

**Abo**

**Anzeigenservice**

**Angebote**



**Service**



Nachrichten aus Hamburg - Aktuelle Nachrichten und Hintergründe aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport - aus Hamburg, Deutschland und der Welt.

---

[IMPRESSUM](#)   [DATENSCHUTZERKLÄRUNG](#)   [DATENSCHUTZCENTER](#)   [ABENDBLATT-AUTOREN](#)  
[LESERBRIEFE](#)   [ABO KÜNDIGEN](#)

Eine Webseite der **FUNKE** Mediengruppe

© 2025 FUNKE Mediengruppe

---