

# Kann Marathonlaufen das Darmkrebs-Risiko erhöhen?

**Überraschend.** Eine neue US-Studie bringt intensives Marathonlaufen mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko in Zusammenhang.

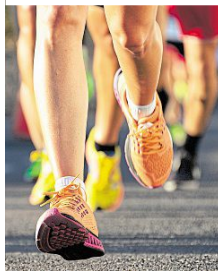
**Von Marlene Patsalidis**

Wenn die Wörter „Laufen“ und „Darmkrebs“ in einem Satz vorkommen, geht man intuitiv aus, dass Ersteres sich positiv auf Letzteres auswirkt. In einer neuen Studie aus den USA wird – zumindest in Ansätzen – das Gegenteil postuliert: Demnach könnte die intensive Ausübung des Laufsports die Entstehung von Darmkrebs begünstigen. Die Studie wurde allerdings noch nicht von unabhängigen Fachkollegen geprüft.

Anlass gaben drei Patienten, die an einem US-amerikanischen Krebszentrum vorgestellt wurden: Sie waren nicht älter als 40, schlank und sportlich überaus aktiv. Zwei liefen Ultramarathons, einer

hatte 13 Halbmarathons absolviert. Bei allen wurde Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert.

Die Ärzte um den Onkologen Timothy Cannon waren verblüfft. Etwa fünf bis acht Prozent aller Darmkrebserkrankungen sind erblich bedingt, bei keinem der Patienten lag jedoch ein solches erhöhtes Krankheitsrisiko vor. Um dem auf den Grund zu gehen, rekrutierte Cannon 100 Marathon- und Ultramarathonläufer zwischen 35 und 50 Jahren. Sie unterzogen sich einer Darmspiegelung. Die Ergebnisse verblüfften erneut: Fast die Hälfte hatte gutartige Polypen. 15 Prozent zeigten bereits Zellatypien im Sinne von Adenomen, eine deutlich höhere Rate als in der Gesamt-



PAVEL/ISTOCKPHOTO

**Wer oft und lang läuft, sollte regelmäßig zur Vorsorge.**

bevölkerung. Adenome können sich im Laufe der Zeit zu Darmkrebs entwickeln.

„Insbesondere Ultramarathonläuferinnen und -läufer haben in vielen Bereichen ein erhöhtes Gesundheitsrisiko,

etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt Günther Malek, Gründer des Wiener **Trinicum**, einem Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie. „Dass es auch den Darm zu treffen scheint, ist überraschend, zeigt aber einmal mehr, dass sich extrem starke Bewegungsreize nachteilig auf die Gesundheit auswirken können.“

## Schlägt auf den Magen

„Es ist ein einigermaßen unerwartetes Ergebnis, dass man bei 100 Marathonläufern eine derart erhöhte Adenomfrequenz findet“, erläutert auch Heinz Ludwig, Präsident des Österreichischen Forums gegen Krebs.

Bekannt ist, dass Laufen auf den Magen-Darm-Trakt

schlagen kann. Während Muskeln, Herz, Lunge und Haut stärker durchblutet werden, ist die Blutversorgung des Darms vermindert. Belege dafür, dass eine sogenannte Darmischämie krebsfördernd sein könnte, fehlen, heißt es in der US-Studie.

Durch die reduzierte Blutzufuhr könnte das Organ allerdings empfindlicher werden, betont Ludwig. „Eine anhaltende Durchblutungsstörung im Darm kann chronische Entzündungen fördern, was theoretisch die Entstehung von Darmkrebs begünstigen könnte“, ergänzt Malek. Häufiges, extrem ausgedehntes, forderndes Laufen wirke sich zudem auf das Hormon- und Immunsystem aus. „Auch das könnte eine Rolle

bei der Entstehung von Krebsstufen spielen.“

Nicht zuletzt sei ein Einfluss der Ernährung denkbar. „Hochleistungsläufer nehmen viel hochkalorische, energiereiche Kost zu sich. Auch das könnte langfristig die Darmgesundheit beeinflussen – etwa über die Schiene des Darmmikrobioms.“

Die Forschenden sehen in ihren Erkenntnissen jedenfalls einen Hinweis, „dass intensives Langstreckenlaufen ein Risikofaktor für Adenome im Dickdarm sein könnte“.

Generell empfiehlt Malek Marathonläufern, sich laufend untersuchen zu lassen. „Und sich frühzeitig einer engmaschigen Darmkrebsvorsorge mittels Koloskopie oder Labortests zu unterziehen.“