

- Instrucciones:**
- a) Duración: 1 hora
 - b) Puntuación: Hasta 10 puntos
 - c) Se deberá realizar una traducción sin diccionario del texto propuesto, que no tendrá que ser necesariamente una traducción literal del mismo. El texto en castellano deberá respetar las normas formales de este idioma.

"Laufen ist wie Saufen"

"Wir gehen davon aus, dass eine moderate sportliche Belastung im Training das Immunsystem stärkt, eine extreme Belastung wie beim Marathon dagegen schwächt", sagt Frank Mooren vom Institut für Sportmedizin an der Universität Münster. Die Mediziner sind sich fast ausnahmslos einig: Das Gesunde am Marathon ist die Vorbereitung darauf und nicht der Marathon selbst. Im Tierexperiment mit Mäusen lässt sich tatsächlich nachweisen, dass bei moderater Belastung die Abwehrkraft gegen Viren gesteigert wird. Die gute Nachricht lautet außerdem: Die Schwächung des Immunsystems nach einer maximalen Belastung hält vermutlich nicht länger als drei Tage an.

Egal ob es um Herz, Immunsystem oder Gelenke geht: Das Problem bei großen Laufereignissen wie dem Marathon ist, dass sich auch schlechte Läufer von der eigenen Euphorie narren lassen und die eigenen Grenzen nicht mehr erkennen. "Es ist beim Laufen wie beim Saufen", sagt Dr. Lagerström, "man weiß beim ersten Mal nicht, wieviel man verträgt."

Das sieht man spätestens im Ziel. Dort kann man vier Gruppen unterscheiden: "Vorne laufen die Spitzenläufer, dann kommen die Neurotiker, dahinter die Gesellschaftsläufer und einsam am Schluß dann die, die gelegentlich laufen."

Aber beim Marathon wird nicht nur das Herz maximal belastet. Für das Immunsystem wirkt ein solcher Härtetest wie eine schwere akute Entzündung. Die Zahl der weißen Blutkörperchen kann auf mehr als das Vierfache ansteigen, ohne dass eine Infektion vorliegt.