

ANZEIGE

Wir leben Gesundheit.



BEWEGUNG

Aquajogging strengt mehr an als Laufen

Aquajogging ist im Vergleich zum normalen Jogging wesentlich schonender für Gelenke und Sehnen. Weniger fordernd ist es deshalb nicht. Im Gegenteil: „Durch das Wasser laufen, ist für den Körper weitaus anstrengender als an Land, denn der Widerstand im Wasser ist rund 800 Mal höher als an der Luft“, sagt Prof. Rüdiger Reer vom Deutschen Sportärztebund. Laut Reer verbrennt man bei einer halben Stunde Aquajogging ungefähr 400 Kilokalorien (kcal), beim Joggen an Land seien es rund 300. (dpa-tmn)

URTEIL

Elektrorollstuhl für blinden Mann

Ein an Multipler Sklerose (MS) erkrankter blinder Mann hat nach einer Gerichtsentscheidung Anspruch auf einen Elektrorollstuhl. Zunächst hatte die Krankenkasse den Antrag abgelehnt: Der Mann sei wegen seiner Blindheit nicht verkehrstauglich. Doch das sah das Landessozialgericht Niedersachsen-Bremen anders.

Sehbeeinträchtigungen seien kein genereller Grund, eine Verkehrstauglichkeit bei Elektrorollstühlen abzulehnen. (AZ.: L 16 KR 423/20). (dpa-tmn)

TERMINE

Telefonaktion zu Osteoporose

Eine Osteoporose entwickelt sich über lange Zeit schleichend. Die meisten Betroffenen erfahren erst von ihrer Erkrankung, wenn es zu einem Knochenbruch gekommen ist. Spätestens dann ist eine schnelle und sichere Diagnose entscheidend, damit das Risiko für weitere Knochenbrüche gesenkt werden kann. Worauf es bei der Diagnose ankommt, wie sie verläuft und wie die Behandlung einer Osteoporose aussehen kann, dazu informieren Expertinnen und Experten am Welt-Osteoporose-Tag am **Donnerstag, 21. Oktober**, bei einer Telefonaktion. Sie sind unter der gebührenfreien Servicenummer (0800) 5 33 22 11 erreichbar. (red)

Patientenforum zu Krebs

Experten des Robert Bosch-Centrums für Tumorerkrankungen im Stuttgarter Robert Bosch-Krankenhaus informieren am **Samstag, 16. Oktober** von 10 bis 13 Uhr bei einem virtuellen Patientenforum über neueste Entwicklungen in der Krebsmedizin. Vorgestellt werden neben technischen Innovationen und neuen medikamentösen Therapien auch Methoden der Achtsamkeit, die Krebspatienten bei der Behandlung unterstützen können. Im Anschluss an die Vorträge gibt es die Möglichkeit, in Diskussionsrunden Fragen zu stellen. Die Online-Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Onkologischen Schwerpunkt Stuttgart statt. Interessenten können sich über www.eveeno.com/patiententag_rbk für das Patientenforum anmelden. Die Teilnahme ist kostenlos. (red)

KONTAKT

Magazinredaktion
E-Mail: magazinredaktion@lkz.de
Telefon: (07141) 130-276

HERZPROBLEME

Auch Sportler sind gefährdet

Der 31-jährige Ingenieur war ein ambitionierter Marathonläufer und wollte sein Training deutlich intensivieren. So wurde er wegen eines Sporttauglichkeitstests beim Asperger Sportkardiologen Dr. Dierk-Christian Vogt vorgestellt. Zunächst schien alles klar, doch Vogt schaute genauer hin.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Der Kardiologe fand heraus: Sein Patient hat ein genetisches Risiko für den plötzlichen Herztod. „Auch ein hochleistungsfähiger Athlet kann krank sein“, sagte Dierk-Christian Vogt jüngst beim Sportkardiologie-Workshop des Sportmedizinischen Arbeitskreises Ludwigsburg. An der Orthopädischen Klinik Markgröningen trafen sich Experten aus dem In- und Ausland zum Austausch und dabei wurde deutlich, dass Bewegung eine wichtige Therapie für Herzpatienten ist, dass Athleten gewisse Risiken haben und dass Prävention viel Leid ersparen kann.

Wie Vogt im Falle des 31-jährigen Ingenieurs berichtete, wurde der genetische Defekt erst nach umfassender Untersuchung entdeckt. Der Sportkardiologe hatte sich bei ihm für ein sogenanntes Screening entschieden, wie es der Experte für präventive Kardiologie am Universitätsspital Zürich, Dr. David Niederseer mitentwickelt hat. Wie er beim Workshop berichtete, kommen in seine Praxis vor allem Hobbyathleten, die die Teilnahme an einem Volkslauf oder einen Marathon planen. Niederseers Erfahrung: Die 50- bis 60-Jährigen seien besonders gefährdet.

Wie der Züricher Sportkardiologe ausführte, wird im Screening nicht nur umfassend körperlich untersucht, sondern auch die Familiengeschichte abgefragt. Und da geht es schon in die Tiefe: Von unerklärlichen Autounfällen über Herzerkrankungen bis zum plötzlichen Kindstod, das alles spielt hier eine Rolle. Und auch der Cholesterinwert ist für Niederseer ein wichtiger Aspekt, denn durch erhöhte Blutfettwerte steigt das Herzinfarktisiko. Niederseer sprach sich ganz klar für mehrmalige Screening-Untersuchungen aus. Die Kosten dafür sind laut dem Züricher Sportkardiologen gering im Vergleich zu möglichen Behandlungskosten bei einer Erkrankung.

„Vorsorgen ist besser als Heilen“, machte Niederseer deutlich und verwies auf andere Länder,



50- bis 60-jährige Männer unter den ambitionierten Hobbysportlern gehören zu den Risikogruppen bei Herzkrankheiten.

Foto: Cheries/stock.adobe.com

wo das Screening von Leistungssportlern längst etabliert sei. Als Beispiel nannte er Italien. So dürfe der dänische Fußballer Christian Eriksen, der bei Inter Mailand unter Vertrag ist, nicht mehr in Italien spielen. Grund: Eriksen war im Juni beim EM-Spiel gegen Finnland auf dem Rasen zusammengebrochen und musste wiederbelebt werden. Danach wurde ihm ein Defibrillator implantiert. Nach italienischem Reglement ist er damit aber nicht zum Wettkampfttraining zugelassen.

Professor Dr. Christian Wolpert, Chefarzt der Kardiologie am Klinikum Ludwigsburg, bezeichnete das Risiko für einen solchen Zusammenbruch im Leistungssport aber eher als gering. Häufiger sei es hingegen im Breitensport. Als Beispiel nannte er einen auf den ersten Blick topgesunden Manager, der in seiner Freizeit Halbmarathons absolviert und bei ihm präventiv untersucht wurde. Wolperts Diagnose: Herzrhythmusstörungen aufgrund genetischer Veränderungen. Er riet ihm klar vom Halbmarathon ab. Ein weiteres von Wolpert geschildertes Beispiel: ein in einer hohen Liga spielender Handballer mit Extrasystolen, also einem sogenannten Herztolpern. „Da musste ich dann Stopp sagen“, so Wolpert.

Professor Dr. Hein Heibuchel von der Universität Antwerpen empfahl Patienten mit Herzrhythmusstörungen als Einstieg

150 Minuten Sport in der Woche mit niedriger Intensität. Eine Steigerung sei möglich, müsse aber vor allem was weitere kardiologische Risiken und Genetik angehe, abgeprüft werden.

Eine der erfahrensten Sportkardiologinnen in Deutschland, Dr. Susanne Berrisch-Rahmel aus Düsseldorf, sah diese Empfehlung auch für Patienten mit verengten Herzkranzgefäßen als Richtschnur an. „Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht“, sagte sie und empfahl im Gespräch mit unserer Zeitung Wassergymnastik, Laufen oder Radfahren. Das alles sollte nicht zu anstrengend sein, doch man müsse sich auch fordern. Ihr Rat: Bewegung

in den Alltag integrieren und statt den Aufzug die Treppe benutzen oder das Auto weiter weg parken und zu Fuß gehen. Wer beispielsweise 10000 Schritte am Tag absolviere, habe schon viel für die Gesundheit getan.

„Je fitter jemand ist, umso höher die Lebenserwartung im Hinblick auf Herz-Kreislauf-, Krebs- und psychische Erkrankungen“, sagte Berrisch-Rahmel. Dabei komme es auf die Regelmäßigkeit an: Also nicht an einem Tag völlig auspowern und dann den Rest der Woche auf dem Sofa verbringen. Zu moderatem Training an fünf bis sieben Tagen die Woche riet Dr. Pascal Bauer, Leiter der Sportkardiologie und kardio-

vaskulären Prävention am Uniklinikum Gießen, bei Bluthochdruck. Zum aeroben Ausdauertraining mit niedrigen Intensitäten gehören etwa Golf, Tischtennis, Krafttraining, Skifahren, Walken, Schwimmen oder Ballsportarten ohne Wettbewerbscharakter. Das Krafttraining wurde dabei erst im vergangenen Jahr in die offiziellen Empfehlungen aufgenommen und sollte bei Bluthochdruck dreimal in der Woche absolviert werden.

Es sei dabei besonders wichtig, die großen Muskelgruppen an Oberschenkel, Gesäß, Rücken und Brust zu trainieren. Als Besonderheit stellte Pascal Bauer den Bluthochdruck nur unter Belastung vor, der das Risiko für den plötzlichen Herztod bei Männern erhöht und die Leistungsfähigkeit reduziert. Er wies außerdem darauf hin, dass gewisse Schmerzmittel wie ASS, Ibuprofen oder Voltaren den Blutdruck raufgehen lassen. Das treffe überdies auf Kortison zu.

Nicht zuletzt sind auch bestimmte Substanzen problematisch. Als Beispiel nannte er den im Leistungssport beliebten Oraltabak Snus, der zu Pulver gemahlen hinter Ober- oder Unterlippe platziert wird. Nikotin wird so freigesetzt und gelangt über die Schleimhaut in die Blutbahn. Snus gilt als leistungssteigernd, weshalb laut Pascal Bauer auch gerne deutsche Profikicker zu diesem Pulver greifen.

ZAHL DES TAGES

96

Prozent der vom plötzlichen Herztod betroffenen Sportler sind Männer. Wie die Deutsche Herzstiftung informiert, gibt es bei 100 000 Sporttreibenden pro Jahr zwischen 0,7 und drei Todesfälle. Solche Risiken lassen sich durch systematische Checks minimieren. Als Beispiel nennt die Stiftung die Untersuchung von mehr als 11 000 Nachwuchsspielern im britischen Fußballverband. Bei 42 Sportlern fanden Ärzte Herzerkrankungen, die mit einem plötzlichen Herztod in Verbindung gebracht werden. Manche konnten behandelt werden. In anderen Fällen rieten die Ärzte davon ab, sich körperlich zu verausgaben. Ein wichtiger Rat der Herzstiftung: Infekte unbedingt auskurieren und erst wieder mit dem Sport beginnen, wenn man richtig gesund ist. (red)

Übungen für müde Augen

Die ständige Bildschirmnutzung durch Smartphone und Computer sind eine Belastung für unsere Sehorgane.

Wer kleine Pausen und Übungen für die Augen einbaut, kann die strapazierten Sinnesorgane etwas entlasten, erklärt das Kuratorium Gutes Sehen.

■ **Augen yoga zur Entspannung:** Für eine kleine Einheit Augen-yoga werden die Augen geschlossen und mehrere Male tief ein- und ausgeatmet. Dann die Handflächen aneinander reiben und wärmen und anschließend über die Augen legen. Die Augenmuskulatur wird dadurch entspannt. Die Übung mehrmals wiederholen.

■ **Training für die Augen:** Auch die Sehmuskulatur braucht ein regelmäßiges Training. Hierfür einige Male nach rechts, geradeaus und nach links schauen ohne dabei den Kopf zu bewegen.

Dann die Augen schließen und das Ganze mit Blicken nach oben und unten wiederholen.

■ **20-20-20 Regel:** Regelmäßige Pausen sind wichtig, gut zu merken ist die 20-20-20 Regel: Alle 20 Minuten mindestens 20 Sekunden auf ein Objekt schauen, das mindestens 20 Fuß (circa sechs Meter) entfernt ist.

■ **Blinzeln nicht vergessen:** Statt 10 bis 15-mal wird bei der Bildschirmarbeit oft nur noch ungefähr 4 bis 7-mal pro Minute gezinkert. Brennen, Jucken oder Trockenheit sind häufig die Folge, gezieltes Blinzeln kann da helfen. Dafür etwa 10-mal hintereinander blinzeln und danach eine halbe Minute entspannen, mehrmals wiederholen. (dpa-tmn)

EIWEISSPRODUKTE

Im Trend, aber überflüssig

Mit „High Protein“, „reich an Protein“ oder „Proteinquelle“ werden im Supermarkt unzählige Eiweißprodukte beworben. Doch haben sie auch einen gesundheitlichen Nutzen? Nein, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Aus ernährungsphysiologischer Sicht seien High-Protein-Produkte überflüssig.

„Wer die Vielfalt herkömmlicher Lebensmittel nutzt, bekommt genug Protein“, so DGE-Sprecherin Antje Gahl. Für Erwachsene gilt ein Referenzwert für die Proteinzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht pro Tag. Wer 68 Kilo wiegt, sollte 54 Gramm Eiweiß zu sich nehmen. Mehr Protein schade zwar nicht. Doch beim Abbau entsteht viel Harnstoff, der mit dem Urin ausgeschieden werden muss. Viel Trinken ist dann nötig. (dpa-tmn)



Wer viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt, hat oft strapazierte Augen. Entspannungs- und Muskelübungen tun gut.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn