

Es trifft auch die Besten – Risiken beim Sport

Wandern und Radfahren sind sehr gesunde Sportarten. Dabei gibt es auch Risiken – bis hin zu bedauerlichen Todesfällen. Trotzdem ist zu bedenken: Mehr Menschen sterben, weil sie keine Bewegung machen.

Wo Sonne ist, ist auch Schatten, und so gibt es leider auch keinen Sport ohne Risiken. Dennoch: Hier dürfen wir das Maß nicht aus den Augen verlieren. Denn unser gesellschaftliches Problem ist es nicht, dass zu viele Menschen beim Sport sterben, sondern es sterben zu viele, weil Sie keinen Sport treiben. So es ist es noch immer das Gefährlichste am Sport, ihn nicht zu treiben. Sport verlängert, verschönert und rettet Leben.

Doch muss auch hier, analog zu einer geplanten Urlaubsfahrt mit dem Auto, gut gewartet werden. Beim Auto treffen wir alle Vorsichtsmaßnahmen, wenn der Wagen länger nicht mehr auf großer Fahrt war. Schnell noch zur Inspektion,



SN-Praxis
Sport

nur das beste Motoröl und Benzin, wir wollen bloß nichts riskieren – zu recht.

Bei unserem Körper, der 80 Jahre nahezu wartungsfrei halten soll, nehmen wir es meistens nicht so genau. Zu oft essen und trinken wir zu viel vom Falschen, Bewegung findet nur im Fernsehen statt – an eine Inspektion ist nicht zu denken. Das ist ein sehr leichtsinniges Verhalten, vor allem in Anbetracht der vergleichsweise schlechten Ersatzteile, die auf uns warten.

Wenn wir dann doch von tragischen Ereignissen teils auch bei Mitmenschen im besten Alter hören, so wird dem einen oder anderen bewusst, dass die letzte Wartung sehr lange her ist, dass es schon das eine oder andere Vorzeichen gibt. Auch wird plötzlich bewusst, dass die Haupttodesursache am Berg – abgesehen von Stürzen – der Herzinfarkt ist. Tatsächlich gilt allgemein, dass bei 80 Prozent der über 35-jährigen Menschen, die beim Sport sterben, die Ursache eine koronare Herzkrankheit ist, die dann zum plötzlichen Tod führt.

Gerade wenn man erst mit dem Sport beginnt oder nach einer längeren Pause wieder neu durchstartet, kann eine sportmedizinische Untersuchung le-

bensrettend sein. Das tolle Wetter und die herannahende Urlaubszeit sind ein hervorragender Anlass, sich zumindest beim Hausarzt oder Internisten vorzustellen bzw. eine Gesundenuntersuchung durchführen zu lassen. Auch stehen unsere Türen für jeden offen, der eine sportmedizinische Untersuchung im Sinne einer noch ausführlicheren Gesundenuntersuchung oder „wie bei den Profis“ durchführen lassen möchte.

Gegen einen leistbaren Selbstbehalt gibt es dann auch konkret eine Trainingsberatung, damit man gesund und mit Spaß – und wer es wünscht auch mit Erfolg – sporteln kann.

Josef Niebauer ist Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Tel. 0662/4482-4270; Email: sportmedizin@salk.at