



## Es braucht Respekt vor jeder sportlichen Betätigung

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L16 | 24. Juni 2024  
Auflage: 58.500 | Reichweite: 232.000

Salzburger Landeskliniken

### SPORTMEDIZIN



Sportmediziner **Josef Niebauer** schreibt exklusiv für die SN.

BILD: SN/SALK

## Es braucht Respekt vor jeder sportlichen Betätigung

**SALZBURG.** Immer, wenn es Meldungen zu überraschend tödlichen Unfällen durch Herz-Kreislauf-Versagen bei Freizeit- und Sportunfällen gegeben hat, melden sich besorgte Sportlerinnen und Sportler bei mir. Das erfüllt auch mich mit Sorge, denn jeder Todesfall ist einer zu viel. Es gilt dann umso mehr alle Energie auf die Vorsorge zu legen und die beginnt bereits damit, dass man sich nicht darauf verlässt, dass man durch die Berge fit wird, sondern möglichst bereits fit in die Berge geht. Soll heißen, dass man sich entsprechend vorbereiten muss, bevor man im Winter oder Sommer von seinem Körper sportlich Großes erwartet.

Wer das ganze Jahr über nichts macht, der stößt bald an seine Grenzen. Fakt ist, dass die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig ist, zu viele einen hohen Blutdruck und/oder zu hohen Blutzucker haben und leider keine gute Fitness aufweisen. Mit diesem erhöhten Risiko ist man gut beraten, mit Respekt an jede Bewegungseinheit heranzugehen. Alle Aktivitäten immer gut planen, für ausreichend Flüssigkeit sorgen und bedenken: Es gibt andere, die schneller unterwegs sind.

Wer bisher ungekannte Beschwerden beim Sport bekommt, sollte vorsorglich zum Arzt gehen. So können viele medizinische Zwischenfälle und sogar Todesfälle vermieden werden. Vor allem Männer sind aufgefordert: 90 Prozent aller Todesfälle beim Sport bei über 35-Jährigen sind Männer. Frauen gehen cleverer mit ihrem Körper um.

**Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer**, MBA, ist Vorstand der Sportmedizin am Universitätsklinikum Salzburg.