Dankeschön!

58 Gutachter haben letztes Jahr die Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin unterstützt.

Die Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin bedankt sich bei allen im Jahr 2009 tätigen Gutachtern und Gutachterinnen für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung unserer Zeitschrift:

Prof. Dr. Winfried Banzer
Prof. Dr. Peter Bärtsch
Dr. med. Freerk Baumann
Prof. Dr. Ralf Beneke
Dr. med. Marcus Bernhörster
Prof. Dr. med. Martin Bohus
Prof. Dr. Dieter Böning
Dr. med. Martina Bösch
Prof. Dr. Walter Brehm
Prof. Dr. Jürgen Bruns
Prof. Dr. med. Matthias Buchner
PD. Dr. med. Christof Burgstahler
Dr. med. Christoph Dehnert
Dr. med. Michael Denkinger
Prof. Dr. Hans-Hermann Dickhuth
PD Dr. med. Fernando Dimeo
Dr. Birgit Friedmann-Bette
Dr. Michael Fröhlich
Prof. Dr. med. Holger Gabriel
Dr. phil. Urs Granacher
Prof. Dr. med. Marc-Eric Halatsch
Prof. Dr. med. Martin Halle
Prof. Dr. med. Helge Hebestreit
Prof. Dr. med. Hermann Heck
Prof. Dr. med. Hans-Christian Heitkamp
Prof. Dr. Kuno Hottenrott
Prof. Dr. Andreas B. Imhoff
PD Dr. phil. habil. Thomas Jöllenbeck
Dr. med. Dietrich Kalusche
Prof. Dr. Wilfried Kindermann
PD Dr. Christian Knackstedt
Dr. sportwiss. Benjamin Koch
Prof. Dr. Dieter Kohn
Prof. Dr. Daniel König
Dr. sportwiss. Katrin Korsten
PD Dr. med. Ulrike Korsten-Reck
Prof. Dr. med. Yuefei Liu
Prof. Dr. Marco Maggiorini
Prof. Dr. med. Frank Mayer
Prof. Dr. Tim Meyer
Prof. Dr. Thomas Milani
Prof. Dr. Andreas Nieß
MD. Mitrofanis Pavlidis
Dr. med. Axel Pressler
Prof. Dr. med. Rüdiger Reer
Prof. Dr. Carl D. Reimers
PD Dr. med. Iris Reuter
Prof. Dr. Kai Röcker
Dr. med. Andreas Rosenhagen
Prof. Dr. med. Markus Schiltenwolf
Prof. Dr. Walter Schmidt
Prof. Dr. Dieter Schmidtbleicher
Dr. med. Dieter Schnell
Prof. Dr. Henry Schulz
Prof. Dr. med. Gerhard W Sybrecht
Dr. med. Carola Wagner
Prof. Dr. med. Markus Walther
Frank Wieneke

Kalzium schützt das Herz

Schwedische Studie belegt positiven Effekt von hoher Kalziumzufuhr auf die Herzgesundheit.

Kalzium ist gut für Knochen und Zähne. Das weiß heute jedes Kind. Aber dass eine überdurchschnittlich hohe Aufnahme von Kalzium offenbar die Lebenserwartung verlängert, ist eine neue Erkenntnis. Herausgefunden haben das die Autoren einer schwedischen Studie, die im American Journal of Epidemiology im Februar 2010 veröffentlicht wurde.

Grundlage für die Studie am Karolinska Institutet in Stockholm war eine Langzeitbeobachtung von 23366 schwedischen Männern im Alter von 45 bis 79 Jahren. Basierend auf Befragungen nach den Ernährungsgewohnheiten, kamen die Wissenschaftler zu dem Schluss, dass die Männer, die wesentlich mehr Kalzium zu sich nahmen als allgemein empfohlen, ein um 23 Prozent niedrigeres Risiko hatten, an einer kardiovaskulären Erkrankung zu sterben. In der Gruppe mit der höchsten Kalziumzufuhr wurden durchschnittlich 1953 mg zu sich genommen (nur aus der Nahrung; es wurden keine Nahrungsergänzungsmittel genommen); die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lautet 1000 mg täglich.

Kalzium unterstützt nicht nur den Erhalt der Knochengesundheit, sondern führt auch zu niedrigerem Blutdruck und senkt den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Diese Effekte, die auch das Diabetes-Risiko senken, sind nach Meinung der schwedischen Wissenschaftler ausschlaggebend für die bessere Herzgesundheit bei den Männern mit hoher Kalziumzufuhr.

Dass ähnliche Effekte auch für Frauen zutreffen, davon sind die Stockholmer überzeugt. Sie verweisen auf eine Studie in den USA mit 34486 Frauen nach der Menopause, die ebenfalls eine niedrigere Sterblichkeit an Herzkrankheiten mit hoher Kalziumzufuhr in Verbindung brachte.

In großen Mengen befindet sich Kalzium vor allem in Milch und Milchprodukten (vor allem Hartkäse), aber auch in Obst, Tofu, Grünkohl, Bohnen und anderen Gemüsesorten. Allerdings ist Kalzium im Gemüse weniger verfügbar, da es teilweise an Oxalsäure gebunden ist, was die Aufnahme hemmt. Obwohl Brot und Backwaren nur wenig Kalzium enthalten, tragen diese Lebensmittel aufgrund des mengenmäßig hohen Verzehrs zur Bedarfsdeckung bei. Der Bedarf ist bei Kindern und Jugendlichen erhöht, da sie sich im Wachstum befinden und zusätzliches Kalzium zum Knochenaufbau benötigen. Auch Schwangere und Stillende sollten auf eine höhere Zufuhr achten.

FOTO: PhotoDisc

Deutsches Grünes Kreuz

(Quelle: Joanna Kaluza et al: Dietary Calcium and Magnesium Intake and Mortality: A Prospective Study of Men. American Journal of Epidemiology, doi:10.1093/aje/kwp467 (2010))

Fit und gesund durch die Fußball-WM

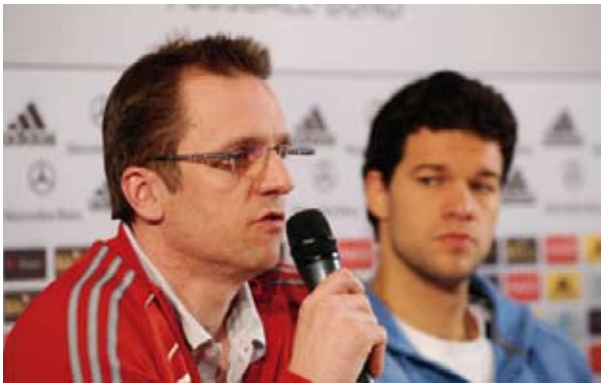
Professor Tim Meyer, Arzt der Nationalmannschaft, trifft letzte Vorbereitungen vor dem Turnier.

Nur Michael Ballack und Miroslav Klose sind so lange dabei wie er: Prof. Dr. med. Tim Meyer fährt als Mannschaftsarzt der Fußball-Nationalmannschaft zu seiner dritten Weltmeisterschaft nach Japan/Südkorea 2002 und der Heim-WM 2006. Prof. Meyer, Ärztlicher Direktor des Instituts für Sport- und Präventivmedizin an der Universität des Saarlandes, betreut seit 2001 die Nationalkicker, nachdem er zuvor bereits mit dem U20-Team des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) bei Weltmeisterschaften in Nigeria 1999 und Argentinien 2001 war. Zuständig ist er für „alles, was nicht orthopädisch" ist: für Infektionen, Allergien, Hauterkrankungen, Magen-Darm-Probleme, aber auch für die leistungsdiagnostische Beratung der Trainer.

Über 100 Medikamente im Gepäck

Mit Schmerzmittel, Grippemittel, Halstabletten und Herzmedikamenten im Gepäck fliegen Spieler und Betreuer der deutschen Fußballnationalmannschaft am 6. Juni zur Weltmeisterschaft nach Südafrika. Für 23 Spieler, etwa ebenso viele Betreuer und die sonstigen Begleiter, hat Professor Tim Meyer eine „Komplettapotheke" mit über 100 verschiedenen Medikamenten zusammengestellt. Er ist als Arzt nicht nur zuständig für die Spieler, sondern auch für den Betreuerstab. „Medikamente gibt es zwar auch in Südafrika, wir wollen aber nicht wegen jeder Halstablette in die Apotheke gehen", erklärt Tim Meyer. Drei große silberfarbene Koffer hat er vor der WM gepackt, die außerdem auch medizinische Instrumente enthalten. „Die Vorbereitung auf das Turnier hat auch viel mit Bürokratie zu tun", erklärt der Mannschaftsarzt. Unter anderem musste er die Medikamente für den Zoll deklarieren und medizinische Unterlagen beim Weltfußballverband FIFA einreichen.

Die Spieler selbst traf Tim Meyer kurz vor dem Trainingslager und dem Benefizspiel gegen Malta in Aachen am 13. Mai. Im Vorfeld sprach er mit den Ärzten der jeweiligen Bundesliga-Mannschaften, aus denen die Spieler kommen und informierte sich über mögliche medizinische Probleme. Dann werden aktuelle Laborwerte aller Spieler noch einmal ermittelt. Es gibt einen kurzen medizinischen Check und ein Vorgespräch. „Dabei überprüfe ich aber nur gezielt eventuelle Ursachen von aktuellen Beschwerden. Für einen kompletten medizinischen Check reicht die Zeit nicht", sagt Tim Meyer.



Professor Tim Meyer während einer Pressekonferenz gemeinsam mit Michael Ballack.

Der Austragungsort Südafrika ist laut Mannschaftsarzt medizinisch weitgehend unbedenklich: Es gibt keine Zeitverschiebung, und während der WM vom 11. Juni bis 11. Juli ist dort noch Winter. Dabei herrschen Temperaturen, die vergleichbar sind mit den Frühlingstemperaturen in Deutschland. Die Spieler müssen sich also nicht auf ein vollkommen neues Klima umstellen. „Die Hygiene im Hotel ist gut. Südafrika ist, abgesehen von kleinen Gebieten, kein Malaria-Land, auch Infektionskrankheiten sind dort für die Mannschaft kein besonderes Problem, deshalb sind die Spieler mit den üblichen Impfungen plus Hepatitis A-Impfung gut versorgt", erklärt Tim Meyer. Vorbereitet hat er sich auf die üblichen Krankheiten oder Verletzungen, die während eines jeden Turniers auftreten können. Fußballer verletzen sich am häufigsten an Knien, Knöcheln, Beinen und Muskeln. Vorkommen können auch Halsentzündungen, grippale Infekte, Durchfall und Allergien.

Spieler starten fit in die WM

Generell hält Tim Meyer die Spieler aber für fit. „90 Prozent des Fitnesstrainings geschieht in den Clubs. Bundestrainer Joachim Löw und sein Team betreuen die Männer nur vor und während der Weltmeisterschaft, also insgesamt sieben bis neun Wochen lang", sagt der Sportmediziner. „Durch die besonderen Trainingsmethoden unserer Fitnesstrainer gewinnen die Spieler an Kraft und Schnelligkeit und stabilisieren ihren Rumpfbereich. Das ist besonders wichtig beim Dribbeln und bei schnellen Wendungen", erklärt der Mannschaftsarzt. Mit Bundestrainer Löw verbindet ihn ein engeres Verhältnis, das er als „menschlich sehr angenehm" bezeichnet. Mehr Distanz wahrt Tim Meyer zu den Spielern, da er als Arzt eine große Verantwortung trägt und die Männer im Krankheitsfall auch für spieluntauglich erklären muss.

Noch haben Spieler, Betreuer und Mannschaftsarzt Zeit für die WM-Vorbereitung. Nach dem Länderspiel gegen Malta flog die deutsche Fußballnationalmannschaft am 14. Mai nach Sizilien in ein Rehabilitations-Camp, am 21. Mai beginnt dann das Trainingslager in Südtirol. Vor dem Abflug nach Südafrika muss die Nationalelf noch zwei weitere Länderspiele bestreiten. In der Vorrunde der Fußballweltmeisterschaft treffen die deutschen Spieler dann auf die Mannschaften aus Australien, Serbien und Ghana. „Das ist eine schwere Gruppe, aber wenn die Nationalelf die Vorrunde packt, kann sie es auch bis ins Finale schaffen. Bei einem guten Start ins Turnier ist alles möglich", sagt Tim Meyer.

Irina Urig (Universität des Saarlandes)

Lukas Podolski und Professor Meyer besprechen die Ergebnisse des Fitnesstests.

FOTOS: DFB (2); obx-medizindirekt (1)

Gesunde Mahlzeit

Tomaten: Wirksamer Schutz vor Krebs und Herzinfarkt.

Aus Tomaten kann man nicht nur schmackhafte und variationsreiche kalte und warme Speisen zubereiten. Sie stecken voller Vitalstoffe und enthalten den Zauberstoff Lykopen: Der schützt vor Herzinfarkt, Altersblindheit, Krebs und Nierenleiden.

Auch bekannt als Leucopin und verwandt mit dem Betacarotin, aus dem im Körper Vitamin A entsteht, wird Lykopen vom menschlichen Organismus in höheren Konzentrationen gespeichert als alle anderen Karotinoide. Vor allem Leber, Lunge, Prostata, Darm und Haut sind beliebte Deponien, denn in diesen Organen wird Lykopen am dringendsten benötigt.

Lykopen ist einer der stärksten bekannten Radikalefänger und schützt so die Körperzellen vor Freien Radikalen. Das sind Molekültrümmer, die auf der Suche nach dem fehlenden Elektron die Wände von Zellen zerschlagen und die darin enthaltenen Erbinformationen beschädigen. Aus solchen Reaktionen kann Krebs entstehen. Lykopen bremst diese Vorgänge, in dem es das gewünschte Elektron spendet. Es kann sogar entstandene Zellschäden wieder reparieren. Vor allem Sauerstoffradikale, die bei der Entstehung von Krebs und Arterienverkalkung eine wichtige Rolle spielen, werden vom Lykopen gefangen. Tomaten können aber auch krebserregende Nitrosamine neutralisieren. Am intensivsten ist die Schutzwirkung der Tomate gegenüber Prostata-, Lungen- und Magenkrebs. Auch gibt es Hinweise, dass Lykopen gegen Makula-Degeneration, die häufigste Ursache für Erblindung im Alter, hilft.

Vitamine en masse

Tomaten sind wahre Vitamin C-Bomben und erhalten darüber hinaus Folsäure, Vitamin B, Vitamin E, und Stoffe, die bei Arthritis die Gelenkschmerzen lindern. Eisen, Kupfer, Bor, Nickel und Kobalt gehören zum Arsenal der Spurenelemente in der Tomate. Das sogenannte Tomatin wirkt keimtötend auf krankmachende Pilze. Die Gesundheitswirkung von Lykopen wird übrigens auch dann erzielt, wenn man Tomatensaft trinkt. Zwei Gläser pro Tag sind ideal. *obx-medizindirekt*

Anzeige

Die Augen schützen

Bei der Sonnenbrille auf gute Qualität achten.

Steigende Temperaturen, die Sonnentage häufen sich. Jetzt ist es nicht nur an der Zeit, die entsprechende Garderobe aus dem Schrank zu holen, sondern auch die Sonnenbrille zu entstauben. Denn ungeschützt können UV-Strahlung und Sonnenblendung die Augen dauerhaft schädigen. Doch wer sich ein neues Modell zulegen oder seine alte Brille auf ihre Qualität überprüfen will, sollte ein paar Dinge beachten. „Bei starker Sonnenstrahlung sollte das Tragen einer Sonnenschutzbrille zur Gewohnheit werden, insbesondere wenn Strand, Wasser oder Schnee durch Reflexion die Strahlung noch verstärken", erklärt Günter Ott von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). „Ob in der Freizeit oder bei der Arbeit im Freien, die Augen sollten vor den gefährlichen Anteilen der Sonnenstrahlung geschützt werden. Schlimmstenfalls kann es durch die Strahlung nach langjähriger Einwirkung zum grauen Star kommen", mahnt der BAuA-Experte. Eine qualitativ gute und auf ihre Sicherheit geprüfte Brille kann aber auch der Laie erkennen.

Wichtig ist das CE-Zeichen, das den gesetzlich vorgeschriebenen UV-Schutz der Sonnenbrille bestätigt. Auch Hinweise wie UV 400 oder UV 100 deuten auf einen ausreichenden UV-Schutz hin. Allerdings sind diese Hinweise oft zu Unrecht angebracht. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann den UV-Schutz seiner Sonnenbrille beim Optiker prüfen lassen. Ebenso sollte die Sonnenbrille auch über eine ausreichende Gläsertönung verfügen. Man unterscheidet fünf Kategorien, wobei die Kategorie 2 mit 18 bis 43 Prozent Lichtdurchlässigkeit einen guten Schutz für Sonnentage in Mitteleuropa bietet. Wer in die Subtropen fliegt oder auch nur einen Strandurlaub macht, sollte die höhere Kategorie 3 wählen, die nur noch zwischen 8 und 18 Prozent des Lichts hindurch lässt. Skifahrern wird die höchste Kategorie 4 empfohlen. Diese extrem getönten Gläser sind allerdings für den Straßenverkehr nicht geeignet – und für ein Sonnenbad im Park in Deutschland auch nicht nötig.

Bei der Farbwahl raten Experten zu braunen und grauen Gläsern. Sie verfälschen die Farben kaum und bieten einen guten Blendschutz. Gelbe, orange und rote Gläser verstärken den Kontrast und eignen sich für schlechte Sichtverhältnisse, doch für den Straßenverkehr sind sie oft nicht geeignet. Auch von blauen und grünen Gläsern raten Experten ab. Eine gute Brillenqualität allein reicht aber nicht aus.

FOTO: verdo/photocase.com

Die Sonnenbrille muss die Augen optimal abdecken. Ihre Gläser sollten mindestens bis zu den Augenbrauen und seitlich zum Gesichtsrand reichen. Nicht zuletzt sollte die Brille angenehm zu tragen sein und zur Gesichtsform passen. Hier heißt es: ausprobieren und vergleichen. Denn die beste Brille nützt nichts, wenn sie in der Schublade liegen bleibt.

Alle wichtigen Tipps zum Sonnenbrillenkauf hat die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in der Broschüre „Sonnenbrillen – Augen auf beim Brillenkauf" zusammengefasst. Sie steht kostenlos auf der Website der BAuA zum Download bereit: *www.baua.de/de/Publikationen/Faltblaetter/F9.html.*

Jörg Feldmann (BAuA)

News & Termine

ERRATUM
Zur Ausgabe 3/2010, Seite [1] im Dossier, „Naturheilverfahren bei Leistungssportlern":
1. Der Artikel wurde leider nicht mit „Aus der Industrie" oder „Mit Unterstützung von … " gekennzeichnet, wie es die redaktionellen Rahmenrichtlinien vorsehen. Der Artikel wurde unterstützt von der Biologischen Heilmittel Heel GmbH.
2. Die Äußerungen von Dr. Schrader zur NADA-Liste und zur angeblichen Schwierigkeit der Behandlung von Leistungssportlern sind eine persönliche Meinung und werden nicht von der Schriftleitung geteilt.

18.–20. JUNI
25. JAHRESKONGRESS der Deutsch-Österreichisch-Schweizerischen Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin
in München, Klinikum Großhadern
Dieser Jubiläumskongress bietet wichtige sportorthopädische und -medizinische Themen an wie Arthrose und Sport, Neue Bildgebung, Kniegelenk, Revisionschirurgie und Navigation, Wettkampfmedizin, Schultergelenk und Sport, Schweizer Nationalsportarten, Innovation und Experimentelle Studien, Fuß-/Sprunggelenk.
Kongresspräsident: Prof. Dr. med. Dr. phil. Victor Valderrabano, Basel (CH)
Internet: **www.gots-kongress.org**

24.–25. SEPTEMBER
3RD HEIDELBERG DEFORMITY-DAY, International Congress for the Correction of Complex Foot-Deformities
in Heidelberg, Orthopädische Universitätsklinik
Wissenschaftliche Leitung:
Dr. med. Wolfram Wenz, Heidelberg und
Dr. med. Tom Dreher, Heidelberg
Themen: Klumpfuß und der Knickplattfuß
• Unterschiede in der Behandlung bei Erwachsenen und Kindern
• Zugrundeliegende Pathologien (neurogen oder idiopathisch)
Die Kongresssprache ist Englisch.
Internet: **www.deformity-day.de**

ACHTUNG TERMINÄNDERUNG!
Der Drei-Länder-Kongress in Basel vom 28.-30.10.2010 findet **nicht** statt.

19.–20. NOVEMBER
4TH INTERNATIONAL HIP ARTHROSCOPY MEETING
in München, Alte Kongresshalle
Wissenschaftliche Leitung:
PD Dr. med. Michael Dienst, München und
Richard Villar, MD, London
Themen:
1. Live-Arthroskopie
2. Operative Techniken
3. Femoroazetabuläres Impingement
4. Extraartikuläre Endoskopie
Die Kongresssprache ist Englisch.
Internet: **www.ocm-muenchen.de**