

19. März 2010

Erhöhte Herzinfarktrate während der WM-Spiele

"Fit für die Zukunft" lautet das Motto des Wirtschaftstags im Bad Krozinger Herz-Zentrum / Sport fördert die Gesundheit.



Ärztlicher Direktor des Herzzentrums Franz-Josef Neumann Foto: Hans Jürgen Kugler

BAD KROZINGEN. Unter dem Motto "Fit für die Zukunft" hatte der BDS-Wirtschaftsverbund Regio Freiburg am Mittwoch zum Wirtschaftstag 2010 ins Herz-Zentrum Bad Krozingen eingeladen.

Der Sprecher des Vorstandes, Peter Denig, betonte in seiner Begrüßung die stabilisierende Wirkung des Mittelstandes gerade in Krisenzeiten und würdigte die ehrenamtliche Mitarbeit im Bund der Selbstständigen. Danach stellte der Verwaltungsdirektor des Herz-Zentrums, Bernd Sahner, die Entwicklung von der Eröffnung 1972 bis heute vor und beleuchtete Struktur und Aufbau der 256-Betten-Klinik.

Der Vortrag des Ärztlichen Direktors Franz-Josef Neumann widmete sich in kurzweiliger

Form dem Thema "Gesunder Lebensstil – was bringt's?". Neumann legte gleich zu Anfang Wert darauf, dass er mit der häufig gehörten Aussage "Langläufer leben nicht länger, es kommt ihnen nur so vor" sicher nicht konform geht. Im Gegenteil: Körperliche Aktivität, egal in welchem Alter begonnen, kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis auf die Hälfte senken. Dasselbe gilt für eine gesunde, vorwiegend mediterrane Ernährungsweise sowie der Gewichtsreduktion bei Übergewicht. Ebenso wurde Neumann nicht müde zu betonen, dass mäßiger Alkoholkonsum durchaus einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben kann.

Ganz schädlich aber ist das Rauchen – Neumann zeigte anhand einer einschlägigen Grafik drastisch auf, wie die Raucher ab einem gewissen Alter "wegsterben". Einschlägige Rechnung: Jede Zigarette verkürzt die Lebenszeit um eine halbe Stunde. Auch Stress hat bekanntlich lebensverkürzende Folgen: Eine Vergleichsgrafik zeigte beispielsweise eine signifikant erhöhte Herzinfarktrate in deutschen Kliniken während der Fußball-WM 2006.

Dass aktiv betriebener Sport durchaus gesundheitsfördernd sein kann, bewies der Molekulargenetiker und Extremsportler Michael Nehls, der diesbezüglich auf dem Teide in Teneriffa sein Schlüsselerlebnis hatte. Bereits zehn Jahre später gehörte er zu den "vielleicht 20 Verrückten", die im härtesten und längsten Einzelzeitfahren der Welt in zehn Tagen einmal quer durch Nordamerika radeln. Sein Geheimtipp für die richtige Strategie: Gelassenheit. Ein gemäßigtes, dabei konstantes Tempo und sich viel Zeit zum Regenerieren nehmen.

Dieser Strategie konnte auch der dritte Referent, Volker Steinhübel aus Nürtingen, beipflichten. In seinem teilweise geradezu kabarettreifen Vortrag wies er darauf hin, dass des demografischen Wandels wegen in Zukunft das "Humankapital" für die Unternehmen immer wichtiger werden wird. "Es nützt nichts, nur noch qualifizierte Kranke zu haben, genausowenig wie nur gesunde Dumme." Gesundheitsmanagement heißt die Devise, Fitnessstudios in den Unternehmen – das zahlt sich ganz konkret in weniger Krankheitstagen aus.

Autor: Hans Jürgen Kugler

WEITERE ARTIKEL: BAD KROZINGEN

Trommelwirbel in der Schule

Der Percussionkurs an der Landeckschule sorgt für Abwechslung im Schulalltag der Achtklässler / Jeder kennt seinen Rhythmus. **MEHR**

Christian Rohn bleibt an der Spitze

Der Turnerbund Bad Krozingen wählt seinen Vorstand / Mitgliederbeitrag wird erhöht / Leichtathleten. **MEHR**

Nachwuchs auf der Bühne

Einblick in die Jugendarbeit des Musikvereins Tunsel. **MEHR**