

URL: [http://www.fr-online.de/in\\_und\\_ausland/wissen\\_und\\_bildung/aktuell/?em\\_cnt=1338966](http://www.fr-online.de/in_und_ausland/wissen_und_bildung/aktuell/?em_cnt=1338966)

## Diagnose

# Herzessache

Von Dr. med. Bernd Hontschik

In zwei Wochen ist es endlich wieder so weit! 16 Nationalmannschaften werden in acht Stadien in zwei Ländern aufeinander treffen, um den Fußball-Europameister 2008 zu ermitteln. Durchtrainierte junge Männer werden schwitzend und grätschend, springend und tretend 90 Minuten lang dem runden Leder hinterherrennen, Tore müssen fallen!

Dass Leistungssport ein hohes Verletzungsrisiko birgt, ist bekannt: Bänderrisse, Knochenbrüche, Muskelfaserrisse, Platzwunden usw. Aber es kann noch schlimmer kommen. Im Dezember 2007 brach der schottische Nationalspieler Phil O'Donnell auf dem Platz zusammen und starb auf dem Weg ins Krankenhaus: Herzstillstand. Der spanische Nationalspieler Antonio Puerta erlitt im August 2007 das gleiche Schicksal. Auf die gleiche tragische Weise starb der ungarische Nationalspieler Miklós Fehér im Januar 2004 mitten im Spiel. In den letzten fünfzehn Jahren sind rund zwanzig solcher Todesfälle von Fußballspielern bekannt geworden.

Dass ich mich als fußballbegeisterter Zuschauer aber auch selbst in Gefahr begeben, das überrascht. Es liegen harte Zahlen auf dem Tisch. Rechtzeitig zur Europameisterschaft veröffentlichten Münchner Wissenschaftler die beunruhigende Auswertung von Notarztprotokollen der Fußball-Weltmeisterschaft 2006: In der Region München kommt es an einem normalen Tag zu 15 bis 20 kardialen Notfällen, während der Spiele der deutschen Nationalmannschaft waren es mehr als 60. Besonders Männern machte die Aufregung während der deutschen Schicksalsspiele zu schaffen. Ihr Risiko für einen Herzanfall stieg um das 3,26-fache an, das von Frauen hingegen nur um das 1,82-fache.

Was kann ich Ihnen als Arzt angesichts solch bedrohlicher Zahlen empfehlen? Regen Sie sich nicht auf! Halten Sie emotionale Distanz zu Ihrer Mannschaft. Denken Sie sich für extrem aufregende Situationen, für Elfmeter oder ungerechte Schiedsrichterentscheidungen schon vor dem Spiel ein Mantra aus, etwa der Art: "Es ist nur ein Spiel", und sagen Sie es immer wieder ruhig vor sich hin.

Rauchen Sie auf keinen Fall während eines Spieles. Meiden Sie strikt den Genuss von alkoholischen Getränken. Wenn es besonders spannend wird, stehen Sie einfach mal vom Sofa auf und beeindrucken Ihre anwesenden Freunde und Bekannten mit Yoga und Entspannungsübungen. So bleiben Sie gesund und sind ein immer gern gesehener Gast beim gemeinsamen Fußballgenuss.

Am allerbesten wäre es, Sie schauten sich die Spiele gemeinsam mit Ihrem Hausarzt an. Der hätte dann - in weiser Voraussicht - seinen Notfallkoffer dabei.

**Kontakt: [www.medizinHuman.de](http://www.medizinHuman.de)**

[ document info ]

Copyright © FR-online.de 2008

Dokument erstellt am 23.05.2008 um 17:16:04 Uhr

Letzte Änderung am 23.05.2008 um 21:07:52 Uhr

Erscheinungsdatum 24.05.2008