



**Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt**

ist Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin und Mannschaftsarzt des FC Bayern München. Darüber hinaus betreut er seit 1996 die deutsche Fußball-Nationalelf. Zahlreiche Spitzensportler aus aller Welt konsultieren ihn regelmäßig. Im Mai 2008 eröffnete er ein hochmodernes Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin in München.

## Dr. Müller-Wohlfahrt Kolumne

# Das Kreuz mit dem Kreuz

Es ist fast unglaublich, was die Wirbelsäule leisten muss – und leisten kann. Gerade im Sport, wo das Achsenorgan des Körpers durch Hebelwirkungen und Geschwindigkeiten kurzfristig Belastungen bis zu einer Tonne auszuhalten hat. Funktionsstörungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, wie Gelenkblockierungen, sowie Verschleißerscheinungen an Wirbelgelenken und Bandscheiben sowie Muskeldysbalancen sind häufig die Folge einseitiger oder übermäßiger sportlicher Belastung. Bemerkbar machen sich diese in Form von Schmerzen unterschiedlicher Intensität im „Kreuz“.

Wer nach längerer Pause wieder oder neu mit Sport beginnt und als Anfänger keinen übermäßigen Ehrgeiz entwickelt, kann nicht viel falsch machen. Problematisch wird es, wenn der Anfänger überreibt oder der Fortgeschrittene auf das ausreichende „Warming-up“ mit Dehnübungen verzichtet.

Ein hohes Risiko für die Wirbelsäule bergen schnelle Rumpfdrehungen. Diese stellen für eine nicht ausreichend vorbereitete Wirbelsäule und Rückenmuskulatur eine extreme Belastung dar. Und der Körper reagiert mit dem Alarmsignal Schmerz.

### Typische Symptome sind:

- Schmerzhaft, manchmal akut einsetzende Bewegungseinschränkung. Meist ziehender, stechender oder krampfartiger Schmerz, der in die Leiste, in das Gesäß oder in das Bein ausstrahlen kann.
- Der Betroffene kann sich nur noch mühsam bewegen und nimmt eine steife Schonhaltung ein.

Im Volksmund wird dieser Akutschmerz mit Bewegungsunfähigkeit „Hexenschuss“ genannt. Ein oft dauerhafter Schmerz mit Ausstrahlung ins Bein ist als „Ischias“ bekannt.

Für die Erstversorgung bei Wirbelsäulen-Beschwerden gibt es eine Reihe von Maßnahmen. Um die Schmerzen abklingen zu lassen, genügen in den meisten Fällen einige Tage Ruhe und Entlastung, vorzugsweise in Stufenlage: Unterschenkel so unterlagern, dass Hüfte und Kniegelenk etwa rechtwinklig gebeugt sind. Auch ein heißes Bad unter Zusätzen von durchblutungsfördernden Mitteln tut gut. Eine Alternative ist die Bestrahlung mit einer Infrarotlampe oder ein Wärmepflaster aus der Apotheke. Sollte nach einigen Tagen keine spürbare Besserung eintreten, ist ein Arzt aufzusuchen. Wichtig: Bei akuten Kreuzschmerzen sollten keine Massagen durch Laien durchgeführt werden!

Generell sind Kreuzschmerzen auf Fehl- und Überbelastung eines Wirbelsäulenabschnitts, Verschleiß im Bereich der Wirbelgelenke, Fehlstatik im Becken- und Wirbelsäulenbereich oder gar auf einen Bandscheibenschaden zurückzuführen. Sind hier bereits Probleme oder Verdachtsmomente bekannt, muss der Sportler mit größter Vorsicht an seinen Sport herangehen und erst sein „Sportgerät“ Wirbelsäule funktionstüchtig und flexibel machen, bevor er mit zusätzlichen Extrembewegungen die Belastung erhöht.

Jeder kann die Beweglichkeit der Wirbelsäule durch tägliche Gymnastik verbessern. Das erfordert Selbstdisziplin, lohnt sich aber.

Wer dazu die Gelegenheit hat und vom Arzt keine Einschränkungen erhält, kann mit angeleitete Krafttraining speziell für den Rücken noch mehr Gutes tun. Denn eine gut ausgebildete Muskulatur ist der beste Schutzmantel für ein hart arbeitendes Sportler-Kreuz.

Ihr  


# Rote Karte für Kalorienfallen

## Jubel-Workout und Fitness-Snacks für Fußballgenuss ohne Reue

**Fußballspielen – das klingt nach einem Sport, bei dem die Pfunde nur so purzeln. Tatsächlich sind Laufen, Sprinten und Springen gut für die Ausdauer, die Reduzierung des Gewichts bleibt aber überschaubar. Je nach Körpergewicht des Spielers, der Belastungsdauer und Belastungsintensität sind nach 90 Minuten erst rund 800 bis 1.000 Kilokalorien verbraucht.**

Vor dem Fernseher sieht die Kalorienbilanz noch schlechter aus. Denn mit Chips, Popcorn oder Schokönüssen werden Fußballübertragungen leicht zur Ernährungs Falle. So haben 100g Chips bereits 500 Kilokalorien und 100g Erdnüsse bringen es auf 600 Kilokalorien und 50g Fett. Etwas besser sieht es bei Gummibärchen aus: Wer es bunt und süß mag, ist hier mit 200 Kilokalorien pro 100g dabei.

### Fitness-Snacks statt Kalorienbomben

Guter Ausgleich ist da gefragt. Denn zu viel Kalorienzählerei verdirbt den Spaß am Fußballspiel. Ob und wie viel man vor dem Fernseher zunimmt, hängt auch von den sonstigen Ess- und Lebensgewohnheiten ab. Am besten ist es, gesunde Snacks zu knabbern, die wenig



So gut wie 90 Minuten Sport: Gemeinsam Jubeln vom Anstoß bis zur Nachspielzeit

Kalorien, aber viel Vitamine haben.

Vor allem Obst und rohes Gemüse, wie Weintrauben, Bananen, Orangen, Grapefruits oder Paprika, Radieschen und Salatgurken sind ideal. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Ballaststoffe. Wer Süßes will, kann gut zu Trockenfrüchten wie Dat-

teln, Feigen, Apfelchips oder Dörripflaumen greifen. Sie enthalten reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente. Und sie stillen den Hunger auch weit über das Spiel hinaus.

### Ab ins Trainingslager

Damit die kleinen Sünden vor dem Fernseher nicht Anlass zum Jammern geben, heißt es, sich von den Profis inspirieren lassen – und, ganz ehrlich, ein bisschen Sport ist immer möglich. Am besten gleich auf der heimischen Couch bei jeder Torchance mit dem Jubel-Workout beginnen. Hauptsache, nicht sitzen bleiben.

Wer dann die Halbzeitpause zu einem kleinen Trainingslager nutzt, hat schon viel gewonnen: Ein paar Liegestütze mit den Fußballfreunden oder ein kurzer Lauf die Treppe hinab bis zum Keller und zurück wirken wahre Wunder.

Public Viewing ist ebenfalls garantiert ein Treffer. Schon der Weg dorthin zu Fuß oder mit dem Fahrrad verbrennt die ersten Kalorien. Die Beinarbeit der Kicker am großen Bildschirm reißt dann zu noch mehr sportlichem Ehrgeiz mit. Gemeinsam mit anderen Fans jubelt es sich noch mal so schön, und die besten Szenen lassen sich nach dem Match auf dem nächsten Bolzplatz nachspielen. ←

## Fitness aus der Fankurve

*Nicht nur Fußballer auf dem Feld geben alles – echte Fans sind auch mit vollem Körpereinsatz dabei.*

Jubeln, hüpfen, anfeuern, singen und gemeinsam mit anderen „La Ola“ durchs Stadion oder das heimische Wohnzimmer treiben – Fußball fordert den ganzen Körper, nicht nur auf dem Rasen. Auch Fan-sein ist ein schweißtreibender Sport, der den Körper bis an die Belastungsgrenzen bringt.

Die Vielzahl von unterschiedlichen Bewegungen auf den Rängen wirkt wie ein Power-Workout im Fitness-Studio. Rund 300 bis 600 Kilokalorien lassen sich so in 90 Minuten abtrainieren.

Dass Bewegung Herz und Kreislauf fit hält und eine Vielzahl von Muskelgruppen trainiert, weiß jeder. Dass aber selbst das reine Fußball-Schauen dem Körper helfen kann, ist neu. Eine wichtige Voraussetzung für diese positive Wirkung: Der Lieblingsverein muss gewinnen.

**Aber Vorsicht:** Wenn es so richtig spannend wird und das eigene Team zu verlieren droht, ist das Herz in Gefahr. Das belegen beispielsweise Zahlen Münchener Kardiologen von der Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland 2006. Etwa dreimal mehr Patienten mit Herzproblemen wurden damals an Spieltagen der deutschen Nationalmannschaft in die Notaufnahmen eingeliefert als an spielfreien Tagen.