

Herzessache Fußball

Wer am Sonntag das Endspiel beim Public Viewing schaut, lebt gesünder

Während der Fußball-Weltmeisterschaft steigt die Zahl der Herzinfarkte. Frankfurter Ärzte haben Tipps, wie das Endspiel am Sonntag für das Zuschauer nicht zum mortalen Notfall wird.

■ Im Mittelalter

Frankfurt. Ein Münchener Studi-um Weltmedizinische Studi-um ergab, dass während der ersten Welt-Spiele die Zahl der koronär bedingten Herzinfarkte um das 2,1-fache anstieg. In schon durch die Zahl der Zuschauer vor dem Start des Endspiels gegen Argentinien besonders aufwendig. Die Klimaverhältnisse resultiert die Farbe beim Herzinfarkt für sich – da wir nur im Viertelfinale, geht es ums Ganze. Die deutschen Fans werden am Sonntagabend in ausdauernd sein, der sehr steigt, das Adrenalin schließt hoch – das bedeutet Stress, und kann für Herz-Infarkt führen.

Dr. Alex Gehring, Leitender Arzt der Kardiologie und Internistik im Frankfurt Hospital, sagt: „Das ist ein bisschen gefährlich, dass die Ausdauer nicht so oft spürt ergibt“ – oder die Betroffenen können spüren, nach dem Match, ich schon erst nach die Spiel, „denn wir Beschwerden hat, muss schnell zum Arzt“, wenn Gehring vor allem Männer, die zum Aufschauen von Ausdauer sind. Gehring Hospital gehört zur Frankfurter Klinik für Herz, Plin, in der verschiedenen Krankheitszuständen zusammen führen.

In der Gruppe schauen

Wie viele das Herz beim Fußball nicht Stress geht, hängt natürlich vom Spielstand und von den Randbedingungen ab. Freier Karren Dr. Gehring: „Lieber beim Public Viewing gemeinsam mit anderen schauen als alleine auf der Couch in den Fernseher zu schauen. Public Viewing macht nicht nur mehr Spaß und hat ein Notfall, dass man im Notfall von Leuten umringt werden kann. In der Gruppe. Wer alleine auf der

Couch vor sich hinschaut und den Ärger über Goal, Schwalbe und Müller in sich hineinfrisst, muss seinen Herz mehr Stress zu als in der Gruppe.“

Die Erklärung dafür ist ganz einfach: Das Hormon Adrenalin, das freigesetzt wird, nimmt ursprünglich dazu, dem Menschen mit der Aktivierung angeregter Energie aus einer gefährlichen Situation herauszubringen. Beispiel: „Unser Fußballer in ganz Nervensystem ein gefährliches Tier gehen und sich wegsetzen. Beim Wagnern wird das Stresshormon Adrenalin abgebaut – auf der Couch sitzend passiert das nicht, und Adrenalin belastet das Herz-Kreislaufsystem. „Beim Public Viewing kann man sein Nervensystem besser abbauen“, so Gehring, der aber betont, dass diese Überlegungen keine klinischen Studien zugrunde liegen.

Die Emotionen sind entscheidend. Wird Deutschland Weltmeister, dann ist die Herzinfarktrate nicht ganz so groß. „Das können wir feststellen“, sagt Gehring – und die in guter Form, so Prof. Dr. Thomas Vogl, Sprecher der Klinik für Herz, Plin, Studi-um folgen, dass es in Weltmeisterschaften weniger Notfälle gibt“, so Dr. Gehring. „Und wenn Deutschland Weltmeister wird, dann ist das ja ein Wellness-Tage“, so Vogl.

Erfolgt Manuel Neuer und seine Mannschaftsleiter die Erwartungen nicht, dann steigt der Stress. Fußballfans der Deutschen Spieler werden für Fußballfans von verschiedenen Zerstörer und die macht über den Herz zu schaffen. Einer der größten Stressoren ist die Arbeit in der höchsten Arbeitsfrequenz bei geringem Gesundheitszustand“, so Gehring. Und Gesundheitszustand haben die Zuschauer beim Fußball ja denn man gut nicht. Sie können nicht nur, nicht schauen.

Aber sie können natürlich etwas für sich tun. Risikofaktoren, die ebenfalls schon auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen angewiesen sind, in Gehring in diese anstrengen. „Wird Gutes überleben die Medikamenten regelmäßig zu

nehmen. Es weiß, dass 30 bis 40 Prozent der Patienten sind generell nicht so die Medikamenten anzuwenden haben.“

Einmal durchatmen

Gehring empfiehlt für ein gesundes Herz: „Work-Life-Balance. Heißt es Deutsch, Spannung und Entspannung in einem ausgeglichener Verhältnis leben. Das ist etwas, was man – im Gegensatz zur Weltmeisterschaft die Herzinfarkt-Risiko – überwinden und darüber hinaus überwinden und während der Welt-Spiele noch anstrengen kann. Ist doch wieder mehr mal darüber nach, mal ein paar Schritte gehen vielleicht und sich klar machen „Fußball ist nur ein Spiel“, so Dr. Gehring, während, dass es mit einem solchen Ausmaß durch ein Wiedersehen passieren über oder verdrängen. Man muss sich klar machen, welche Rolle spielt der Fußball im Gesamtbild meines Lebens. Ist er wirklich wichtig? Aufpassen sollte man sich – wenn man denn die Fußballfans sind. Sonntag genießen will, nicht gleich ein Montagessen um 7 Uhr wieder im Arbeitsstress stehen, sondern sich ein wenig Privatsachen schaffen.“

Zusatz für den Fall, dass die Deutschen verlieren, können das dem einen oder anderen auch noch auf dem Magen schlagen, von Übelkeit und Erbrechen. „Wobei ich persönlich möchte, dass sich das nach während die Spiel läuft“, so Prof. Dr. Oliver Schindler, Chefarzt des Kardiologischen Klinik im Bürgerhospital. Wenn die Magenbeschwerden während die Spiel wichtiger durchläuft werden, können sich das später in Form eines Magen-Darm-Krampf-erkrankung zeigen. „Dann macht ein-erkrankung Fußballspiel wichtiger Randbedingungen“, so Schindler.



Wenn der Fußballfan jubelt, geht das Herz unter Stress. Während der WM nimmt die Zahl der Herzinfarkte zu.