



Dr. Swannett Koops,
CME-Redakteurin

T-Shirt warnt vor Wassermangel Gelb geschwitzt? Dann tüchtig trinken!

▶ Beim Joggen bilden sich gelbe Flecken auf dem T-Shirt? Dann ist es dringend mal Zeit für einen Schluck Wasser! Allerdings nur dann, wenn es sich um ein T-Shirt aus den Laboren der Fraunhofer-Gesellschaft handelt. Dort tüfteln Forscher nämlich an einem Bekleidungsstück, das durch Farbumschlag einen zu hohen Wasserverlust durch Schwitzen anzeigt. Funktionieren tut

dies nach dem aus dem Chemieunterricht bekannten Lackmus-Papier: Bei Kontakt mit sauren Flüssigkeiten wie Schweiß färbt sich der Stoff gelb. Im Unterschied zum Papier verschwindet diese Färbung aber wieder bei der nächsten Wäsche. Auf die Idee, die Sensorfolie in ein T-Shirt zu integrieren kam einer der Forscher – beim Joggen! (sko) Pressemitteilung Fraunhofer-Gesellschaft, 28.7.10

Aus der Eiswanne zum Weltrekord

▶ Nichts für Warmduscher – vielleicht gehört für Leistungssportler demnächst eine Badewanne zur Ausstattung der Sportärzte. Denn: Extreme Kälte hat das Zeug, die Sportler vor dem Wettkampf richtig fit zu machen. Dabei führt aber nicht jede Kältetherapie zum erwünschten Effekt, wie ein Team um Dr. Oliver Faude, Sportmediziner aus Saarbrücken, bei einer Literaturrecherche herausgefunden hat. Kältekammern, die mit Minusgraden bis zu 110°C z. B. Rheumapatienten helfen sollen, sind eher nicht vorteilhaft, da sich bei regelmäßiger Anwendung die Lungengefäße verengen können. Wirklich leistungssteigernd wirkt hingegen das „Pre-cooling“, bei dem sich die Athleten vor Wettkämpfen Kältewesten anlegen. Doch auch diese Kühlwirkung ist beschränkt, nämlich auf Turniere bei hohen Außentemperaturen und mit Ausdauerbelastung. Für die positive Wirkung eines Bads in Eiswürfeln hat Faude sowohl positive als auch negative Belege gefunden. Das Eisbad z. B. zwischen zwei Spielen könnte dafür sorgen, dass es den Spielern trotz Müdigkeit nicht an Schnelligkeit mangelt. (sko) Pressemitteilung Uni Saarland 10.8.2010



Wieder richtig fit durchs Bad in Eiswürfeln?

Damit Sport nicht Mord wird

Die Bewohner von Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Berlin und Hessen sind in ihrer Freizeit am meisten sportlich aktiv. Doch auch sie kommen im Schnitt nur auf 20 min Sport pro Woche, so ein Ergebnis des DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland?“ Und dann machen wir einen Schwerpunkt Sportmedizin? – könnte man sich fragen. Doch gerade drum: Nutzen Sie unseren Schwerpunkt, um mehr Bewegung in Ihre Patienten zu bringen, indem Sie z.B. ihrem älteren Klientel die Vorzüge des Inlineskatens auch im Alter ans Herz legen oder ambitionierte Läufer bei der Marathonvorbereitung unterstützen. Und immerhin gaben 75% der Befragten an, in Ihrer Freizeit sportlich aktiv zu sein. Dementsprechend kann Ihnen der Artikel zur Diagnostik von Sportverletzungen durchaus nutzen – und das natürlich nicht nur als Arzt in den Sporthochburgen unter den Bundesländern. Und spätestens, wenn Sportler mit Palpitationen in Ihrer Praxis landen, ist Ihr Wissen gefragt, damit Sport nicht doch noch zum Mord wird! Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre!

Swannett Koops

Fettsucht: Sport bricht Fluch der Gene

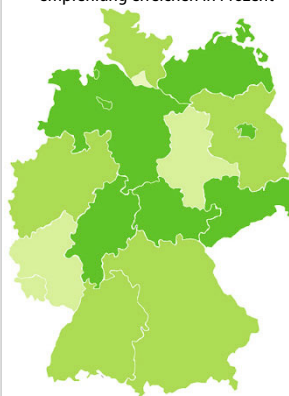
▶ „Das liegt nur an den Genen.“ Diese Ausrede von übergewichtigen Patienten können Sie jetzt mit aktuellen Studiendaten vom Tisch fegen: Mindestens 40% des negativen genetischen Einflusses können durch körperliche Bewegung abgefangen werden, haben britische Forscher jetzt aus den Daten der EPIC-Studie berechnet. Sie werteten Body-Mass-Index, genetische Ausstattung und Lebensumstände von über 20.000 Probanden der Studie aus.

Li S et al., PLoS Med 2010, 7: e1000332

In Hamburg leben die meisten Couch-Potatoes

Mindestens 30 Minuten moderate Bewegung an fünf Tagen – das empfiehlt die WHO an körperlicher Aktivität. Was die Umsetzung dieser Empfehlung angeht, sind die Deutschen variabel, so das Ergebnis einer Umfrage bei 2500 Deutschen. Am mobilsten sind die Sachsen, in Hamburg ist man dagegen eher faul. DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“

Anteil derer, die die Aktivitätsempfehlung erreichen in Prozent



< 50,0 50,0-54,9 55,0-59,9 > 60,0

% Bundesland

Land	Anteil (%)
gesamt	60,0
Sachsen	69,0
Berlin	63,9
Mecklenburg-Vorpommern	62,4
Niedersachsen/Bremen	61,8
Thüringen	61,4
Hessen	60,3
Bayern	58,6
Brandenburg	57,5
Nordrhein-Westfalen	57,3
Baden-Württemberg	56,3
Schleswig-Holstein	55,3
Sachsen-Anhalt	52,5
Rheinland-Pfalz/Saarland	52,3
Hamburg	49,5