

Falsche Schuhe und falscher Blickwinkel



Dr. med.
Dirk Einecke
Chefredakteur

SPORTPSYCHOLOGIE

Die Angst des Schützen vor dem Elfmeter

Die englische Fußballnationalmannschaft versagt bei internationalen Spielen regelmäßig beim Elfmeterschießen. Britische Forscher haben deswegen jetzt untersucht, was in einem Elfmeterschützen im entscheidenden Moment vor sich geht. Mit einer Spezialbrille wurden die Augenbewegungen von 14 Mitgliedern der Fußballmannschaft der University Exeter bei Penaltys registriert. Ging es um nichts, verwandelten die Schützen die Strafstöße problemlos. Sagte man ihnen, die Penalty würden bewertet und der Beste prämiert, schossen sie den Ball reihenweise dem Torwart in die Arme. Unter dem psychologischen Druck – so verrieten die Brillen – konzentrierte sich der Blick der Spieler auf den Torwart, ohne Druck hingegen auf die Ecke, in die sie den Ball eigentlich schießen

wollten. Das Rezept für den erfolgreichen Elfmeter lautet demnach: Torwart ignorieren, Ecke aussuchen und dann möglichst Ball und Tor treffen.

J Sport Exerc Psychol 2009;31(6)



Foto: imago Sportfotodienst

Dem Torwart zu tief in die Augen geschaut.

INGESTION VON MÜNZEN

Welchen Einfluss hat die Wirtschaftskrise?

Geldstücke gehören zu den am häufigsten von Kindern verschluckten Fremdkörpern. In ökonomisch schwierigen Zeiten liegt die Frage nahe, wie sehr diese kindliche Eigenart den Schwankungen der Weltwirtschaft unterliegt. Ärzte der Harvard Medical School haben daher bei ihren Patienten den Zusammenhang

von Fremdkörperingestionen und Dow Jones Index analysiert. Das Ergebnis war allerdings enttäuschend: Kinder verlebten sich nach dem Einbruch der Aktienmärkte im Oktober 2008 nicht häufiger und nicht seltener Geldstücke ein als vor der Krise.

BMJ 2009;339:b5066

ANTIDEPRESSIVA

Wirksam nur bei schweren Depressionen?

Je schwerer eine Depression, desto größer ist der Effekt einer antidepressiven Medikation. Wie eine Metaanalyse von sechs randomisierten Studien mit 718 Patienten ergab, liegt die Wirksamkeit von Antidepressiva bei leichten Erkrankungsformen hingegen im Placebobereich. In den analysierten Studien war die Wirkung von Paroxetin und von Imipramin im Vergleich zu Placebo bei Patienten mit Depressio-

nen verschiedener Schweregrade untersucht worden. Patienten mit einem Schweregrad von unter 23 in der Hamilton Depression Rating Scale (HDRS) hatten durch die Medikamente nur einen minimalen Vorteil. Eine Verbesserung um mehr als drei Punkte und damit eine signifikant bessere Wirksamkeit als Placebo wurde erst ab einem HDRS von 25 erzielt.

JAMA 2010;303(1):47–53

SPORTMEDIZIN

Sind Laufschuhe Gelenkkiller?

Moderne Laufschuhe werden als wahre Technikwunder präsentiert. Aber möglicherweise sind sie doch eher Folterinstrumente für Hüften, Knie und Sprunggelenke. Zu diesem Ergebnis kommen jedenfalls Forscher aus den USA. Sie untersuchten bei 68 jungen, gesunden Läufern die Belastung an den Gelenken beim Rennen auf einem Laufband. Die Probanden trugen handelsübliche Laufschuhe oder liefen barfuß. Mit Schuhen wurden während des Laufs zunehmend ungünstige Drehbewegungen in den genannten Gelenken beobachtet. Die Gelenkbelastung sei sogar größer als beim Gehen mit Stöckelschuhen, so die Forscher. Beim Barfußlaufen traten die schädlichen Drehbewegungen hingegen nicht auf.

PM&R 2009;1(12):1058–1063

NIKOTINENTZUG

Diabetesrisiko steigt kurzfristig an

Rauchen erhöht die Wahrscheinlichkeit, Diabetes zu entwickeln. Das Risiko steigt mit den Packungsjahren. Allerdings schnell das Diabetesrisiko auch bei einem Rauchstopp vorübergehend in die Höhe, ergab eine Studie mit 10 900 Teilnehmern. Wer gerade mit dem Rauchen aufgehört hat, muss demnach in den nächsten Jahren eher mit einem Diabetes rechnen als jemand, der nie geraucht hat, und auch als jemand, der noch raucht. Ein Grund für den Risikoanstieg ist wohl die oft mit dem Nikotinentzug einhergehende Gewichtszunahme. Die Studienautoren betonen, dass sie nicht den bei Weitem überwiegenden Nutzen eines Nikotinentzugs infrage stellen wollen. Sie raten aber, bei „frischen“ Exrauchern besonders auf die Gewichtskontrolle zu achten und eventuell öfter den Blutzucker zu kontrollieren.

Ann Intern Med 2010;152:10–17