

Alles nur ein Spiel

Ratschläge für Zuschauer der Fußball-WM in Brasilien

In diesem Sommer ist es wieder so weit: Dann steht die ganze Welt im Bann des Fußballs. Einen Monat lang wird die Weltmeisterschaft in Brasilien das öffentliche Geschehen bestimmen und Fußballfans weltweit vor die Fernseher und Großleinwände locken. Geschätzte 3,2 Milliarden Menschen verfolgten die letzte Fußballweltmeisterschaft 2010 zu Hause am Bildschirm – mehr als die Hälfte der damaligen Weltbevölkerung. In Deutschland waren es sogar über Dreiviertel der Einwohner. Die Fußballweltmeisterschaft ist das größte TV-Sportereignis der Welt und ohne Zweifel eines der emotionalsten. Nicht nur auf dem Spielfeld, auch vor den Bildschirmen liegen Freude, Ärger, Bangen, Hoffnung, Enttäuschung oft dicht beieinander.

Für Herzpatienten verbirgt sich hier ein Risiko: Emotionaler Stress, wie er bei einem spannenden Fußballspiel entstehen kann, verursacht oft einen Anstieg von Puls und/oder Blutdruck, der für gesunde Menschen unbedenklich ist, für Menschen mit einer koronaren Herzerkrankung (KHK) jedoch bedrohlich werden kann. „In den vorgeschädigten Gefäßwänden kann es bei starken Blutdruckanstiegen und durch Ausschüttung von Stresshormonen zu kleinen Einrissen kommen, an denen sich nachfolgend Blutgerinnsel bilden, die zur Verstopfung der Herzkranzgefäße führen“, erklärt der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Herzstiftung Prof. Dr. med. Thomas Meinertz. „Der Herzmuskel wird dann nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt und kann in Teilen absterben. Das heißt: Es entsteht ein Herzinfarkt. Ebenso sind Herzrhythmusstörungen möglich, die bei einer mangelnden Blutversorgung des Herzmuskels auftreten können und im Extremfall zu tödlichem Kammerflimmern, d.h. zum plötzlichen Herztod, führen.“

Als Fußballfan mit einer KHK

sollten Sie sich vor dem Risiko eines Herznotfalls schützen, indem Sie Vorsorgemaßnahmen treffen und sich für die emotionalsten Momente Strategien zurechtlegen.

Passen Sie Ihre Medikamente an

Nutzen Sie das bevorstehende Ereignis als Anlass, um die Dosierung und Zusammenstellung Ihrer Medikamente von Ihrem Arzt überprüfen zu lassen: Könnte bei Ihnen ein weiterer Blutdrucksenker notwendig sein? Sind Ihre Cholesterinwerte gut eingestellt? Selbstverständlich sollten Sie Ihre regulären Medikamente – wie sonst auch – gewissenhaft einnehmen. Zusätzlich gibt Professor Meinertz folgende Empfehlungen:

■ Patienten mit KHK sollten eventuell vor dem Spiel die Betablocker-Dosis erhöhen und bei akut einsetzender Angina pectoris frühzeitig Nitrospray nehmen.

■ Patienten, die dazu neigen, auf emotionalen und körperlichen Stress mit Angina-pectoris-Anfällen zu reagieren, können vorbeugend Isosorbiddinitrat (z. B. Isoket Sublingualtabletten, ISDN STADA, ISDN AL) lutschen. Dessen Wirkung hält bis zu vier Stunden an.

Am besten besprechen Sie diese Maßnahmen rechtzeitig mit Ihrem Arzt.



Bleiben Sie fit

Für eingefleischte Fans kann die Fußballweltmeisterschaft schnell zur Vollzeitbeschäftigung werden: Da eilt man direkt nach dem Feierabend zum Fernsehen, nach der Partie wird der Sieg gefeiert, die Niederlage ausdiskutiert, auf der Arbeit werden die Spiele der potentiellen Gegner analysiert. Bei der ständigen Beschäftigung mit den Leistungen der Profis darf die eigene sportliche Betätigung jedoch nicht in den Hintergrund geraten. Denn auch während der Weltmeisterschaft gilt: Wer ausreichend belastbar ist, sollte sich wöchentlich 5-mal 30 Minuten im Ausdauerbereich bewegen, um unter anderem für eine bessere Durchblutung des Herzmuskels zu sorgen und das Fortschreiten der KHK zu bremsen. Planen Sie also für jeden Tag eine Ausdaueraktivität ein wie schnelles Spazierengehen, Joggen oder Radfahren.

Achten Sie ebenfalls auf ausreichende Erholung. Durch die Zeitverschiebung findet knapp die Hälfte der Fußballpartien nach 22 Uhr hiesiger Zeit statt, einige sogar erst um Mitternacht. Erstellen Sie sich Ihren persönlichen Spieleplan so, dass Sie genügend Schlaf finden. Denn Schlafmangel macht nicht nur stressanfälliger, er ist auch ein möglicher Auslöser für Herzrhythmusstörungen.

Essen Sie gesund

Selbstverständlich gehören zu einem gemütlichen Fußballabend Snacks und Getränke. Doch es muss nicht immer die fetthaltige und übersalzene Party-Knabbermischung sein. Transfette können das schädliche LDL-Cholesterin im Blut erhöhen und das schützende HDL-Cholesterin vermindern, Salz verursacht bei vielen Menschen eine Erhöhung des Blutdrucks. Eine gesunde Alternative sind knackige Gemüsesticks mit einem leckeren Paprika-Dip. Oder bereiten Sie für sich und Ihre Freunde Häppchen aus der mediterranen Küche zu wie Frischkäseröllchen oder frisch belegte Crostini (alle Rezepte s. S. 12 f.).

Auch muss Bier nicht immer der Durstlöscher erster Wahl sein. Gerade in Verbindung mit seeli-

cher Erregung kann das Trinken von Alkohol zu einem Anstieg des Blutdrucks führen. Prinzipiell sollten Männer nicht mehr als 20 g, Frauen nicht mehr als 10 g Alkohol täglich zu sich nehmen, was ca. 500 ml Bier für Männer und 250 ml für Frauen entspricht. Da lohnt es sich, hin und wieder auf die alkoholfreie Variante zurückzugreifen. Oder mixen Sie sich an heißen Sommertagen zur Abwechslung ein erfrischendes Getränk aus grünem oder schwarzem Tee (s. Rezepte): Deren Inhaltsstoffe verbessern die Funktion der Gefäßinnenhaut.

Wählen Sie die richtige Umgebung

Ganz gleich ob Sie das Spiel auf dem heimischen Sofa, im Schrebergarten mit Freunden oder doch lieber in der Sportkneipe verfolgen, auf ein wichtiges Detail sollten Sie unbedingt achten: auf ein rauchfreies Umfeld. Denn auch wenn Sie selbst nicht zur Zigarette greifen, reicht bereits eine geringe Aufnahme von



Passivrauch, um die Gefäße zu schädigen, die Thromboseneigung zu erhöhen und die Durchblutung der Herzkranzgefäße zu vermindern.

Von Vorteil ist auch, wenn der Ort Ihnen die Möglichkeit bietet, sich bei Bedarf zurückzuziehen (siehe unten). In der Menschenmasse, die beim Public Viewing zusammenkommt, kann sich das als schwierig erweisen.

Distanzieren Sie sich

Und dann gilt es, der Aufregung während der Partie entgegenzuwirken. Um eine mentale Distanz zum Spiel zu schaffen, kann es zum Beispiel helfen, sich in den spannendsten Momenten zu vergegenwärtigen, dass das Turnier in erster Linie der Unterhaltung dienen soll. Letztendlich steht für Sie persönlich nichts auf dem Spiel.



Für hartgesottene Fans ist dies zugegebenermaßen leichter gesagt als getan. Sollten Sie die Emotionen dennoch übermannen, gehen Sie auf Distanz: „Ich mache bei spannenden Augenblicken einfach die Augen zu bzw. blinzle nur auf den Fernseher. So habe ich immer ein ruhiges Gefühl“, teilt uns ein Fußballfan auf unserer Homepage mit. Ein anderer gibt an, bei allzu spannenden Sendungen den Ton abzuschalten.

Wenn diese Tricks nicht wirken, bleibt nur noch, den Fernseher ganz auszuschalten oder den Raum zu verlassen. Dann können ein kurzer Spaziergang oder eine Beschäftigung im Haushalt helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Auch in der Halbzeitpause ist es ratsam, sich kurz dem Geschehen zu entziehen, anstatt sich an hitzigen Diskussionen zu beteiligen.

Seien Sie achtsam

Einige Spiele sind so spannend, dass man kaum wegsehen mag. Trotzdem oder gerade dann sollte man immer ruhig durchatmen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Blutdruck steigt, sollten Sie sich hinlegen und eine Weile entspannen. Die Forschergruppe um PD Dr. med. Ute Wilbert-Lampen an der Medizinischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München hat 2008 nachgewiesen, dass bei der Weltmeisterschaft 2006 sich die Zahl der Herznotfälle in München besonders bei Patienten mit bekannter koronarer Herzerkrankung deutlich erhöhte. Am häufigsten traten Herznotfälle bei den dramatischen Endrundenspielen gegen Argentinien (11-Meter-Schießen) und Italien (Verlängerung) auf. Einige Forscher bestreiten zwar den Zusammenhang zwischen Fußballweltmeisterschaften und Herzinfarkten bei den Zuschauern. Aber auf jeden Fall – Weltmeisterschaft oder nicht – ist es wichtig, für den Herzinfarkt, der immer für den Patienten unerwartet kommt, gerüstet zu sein. Die Beschwerden, die auf einen Herzinfarkt hinweisen, finden Sie auf S. II. Dann heißt es, die 112 anzurufen. Hier gilt: Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig – für einen falschen Alarm gibt es keine gelbe Karte.

Diana Edzave