



## Fahradhelme Unterschied zwischen Leben und Tod

Neue Nahrung für eine alte Botschaft: Fahrradhelme schützen vor schweren Kopfverletzungen! Mediziner der Universität von Arizona werteten die Daten von 6.267 Patienten aus, die bei einem Fahrradunfall ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten hatten. Das Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit, an den Folgen der Verletzungen zu sterben, verringert sich bei Helmträgern um 59 Prozent. Auch die Wahrscheinlichkeit eines schweren Schädel-Hirn-Traumas war um 58 Prozent verringert. Ebenfalls sank die Wahrscheinlichkeit um 61 Prozent, dass aufgrund der Hirnanschwellung der Schädel geöffnet werden musste.

### PECH-Regel nicht bei Krämpfen

Ob Prellung, Zerrung, Verrenkung oder Muskelverletzung: Die PECH-Formel (Pause, Eis, Kompression, Hochlagern) ist die bewährte Sofortmaßnahme bei Sportverletzungen. Eine Ausnahme dabei bilden Krämpfe, sie sollten besser nicht mit Eis behandelt werden.

### Laufbandtest ermittelt Sterberisiko

Wissenschaftler der John Hopkins Universität (USA) haben mithilfe statistischer Daten von 58.000 Personen ein Verfahren entwickelt, das das Sterberisiko herzgesunder Patienten mit einem Laufbandtest zuverlässig vorhersagt. Darüber berichtet die „Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin“.



### marquardts meinung

## Es könnte regnen. Vielleicht.

Wir leben in fantastischen Zeiten. Könnte man meinen. Alles ist planbar. Allem voran: unser geliebtes Training. Für jeden Straßenbelag gibt's die richtige Schuhsohle. Für jede Jahreszeit die richtige Funktionsfaser. Für jeden Windeinfallswinkel das optimale Laufrad. Und eine Sportuhr, die alles weiß, misst und kann. Stehen alle Zeichen auf grün, bleibt aber noch die letzte Instanz. Und die war, ist und bleibt das Wetter. Denn: Es könnte Regen geben!

Früher blickte man in den Himmel. Ganz Gewieft vom Land oder mit einem Uropa, der mal Bauer war, sahen schon am Abend vorher nach oben. Das Ergebnis war – wenn es nicht gerade Hunde und Katzen regnete – meist wie folgt: Auf geht's. Passt schon.

Im Jahr 2015 ist das grob fahrlässig. Schließlich sind wir für das Wetter keine Fachleute! Lassen wir über unser Training in letzter Instanz also besser Meteorologen entscheiden, die das studiert haben. Mit einer Erkältung geht man ja auch in die Notaufnahme. Da sind schließlich Fachleute! Wie die Wetterfrösche. Die geben uns das, was wir brauchen: eine Zahl! Eine Wahrheit! Sie geben uns die Regenwahrscheinlichkeit in Prozent: 90 % = ein Hasardeur, wer da das Haus verlässt. 50 % = Wer da Rad fährt, ist eine Spielernatur. 30 % = ganz schön risky. Mein Fahrrad ist doch gerade geputzt. 10 % = Man könnte es wagen, vor die Tür zu gehen. Aber Rad fahren? Mal sehen ...

Mitunter gewinne ich den Eindruck, dass Wetter-Apps wahre Trainingsverhinderungs-Apps sind. Einzig: Die Regenwahrscheinlichkeit sagt eben gar nichts über die Menge aus! Die Fachleute geben uns deshalb Hinweise in Millimetern. Das ist nicht die Länge der Regenfäden, sondern die Höhe, mit der der Niederschlag auf einem Quadratmeter zu Buche schlägt. Bei 1 mm ist das ein Liter. Wenn jetzt die Regenwahrscheinlichkeit 90 % beträgt und die Menge 0,3 mm, dann kriegen Sie mit ziemlicher Sicherheit einen Minischauer ab.

Übrigens reden wir von Regen, nicht von Salzsäure, die da vom Himmel fällt. Nur mal so. Und eines sei noch bemerkt: Unsere Heldengeschichten von früher, sind die nicht fast immer bei widrigen Bedingungen entstanden? Ich erinnere eine infernalische Regenfahrt. Die Autos hielten, weil die Fahrer vor Regen nichts mehr sehen konnten. Wir fuhrten durch peitschenden Starkregen, als 200 Meter neben uns der Blitz einen Baum entzweite. Das war sehr, sehr unvernünftig. Stimmt. Aber 20 Jahre später denke ich: Gut, dass keine Wetter-App diese Fahrt verhindert hat!

Ihr Dr. Matthias Marquardt



Der Internist und Laufexperte behandelt in seiner Praxis viele Sportler. Hier schreibt der Bestsellerautor („Die Laufbibel“) seine Meinung zu kontroversen Themen. [marquardt-running.com](http://marquardt-running.com)

Fotos: dreamstime.com (Allan Wallberg, Gajus, Flynt)

### lesetipp



### Yoga geht durch den Magen

Für die Autorinnen bilden Yogapraxis und eine bewusste und gezielte Ernährung ein „unschlagbares Team“ für mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden. In ihrem sehr gelungenen Ratgeber zeigen die Ernährungswissenschaftlerin und die Yogalehrerin, wie man Yogaübungen und achtsames Essen perfekt miteinander kombiniert. Besonders alltagstauglich sind die fünf verschiedenen Yogaflows „Energie & Power“, „Entspannung & Gelassenheit“, „Stress adé“, „Detox“ und „Starkes Immunsystem“ mit jeweils speziell zugeschnittenen Kombinationen von Asanas, Atemübungen und Meditationen sowie passenden (vegetarischen) Rezepten. So kann man sich je nach Wunsch und aktuellem Allgemeinzustand die passende Übungsreihe raussuchen oder auch mehrere miteinander kombinieren. Ein überzeugendes und ganzheitliches Konzept, das auch für Sportler interessant ist, die zum Beispiel in stressigen Lebens- und Trainingsphasen runterkommen oder im Winter ihr Immunsystem ankurbeln wollen.

„Yoga Kitchen. Ernährung & Yoga perfekt kombiniert“, Iris Lange-Fricke und Nicole Reese, TRIAS Verlag, 176 Seiten, ISBN 978-3-8304-8128-7, 24,99 €

Inhalt ++++  
Optik ++++  
Preis/Leistung ++++

### Blasen? Nicht aufstechen!

Blasen an den Füßen sollte man am besten in Ruhe lassen. „Keinesfalls aufschneiden“, warnt die Podologin Berit Storch in der „Apotheken Umschau“. Allenfalls könne ein Fachmann mit einer sterilen Kanüle die Blase anstechen. Spezielle Blasenpflaster reichen in der Regel aber aus.



# 32

Prozent der Deutschen lassen sich laut der Krankenkasse IKK Classic gelegentlich vom inneren Schweinehund aufhalten, wenn es um Sport oder gesunde Ernährung geht.

# Werbung wirkt



Sie möchten Ihre Produkte, Dienstleistungen oder Veranstaltungen der ständig wachsenden Zahl an ambitionierten Triathleten vorstellen? Nutzen Sie unser umfangreiches Angebot. Wir bieten Ihnen zahlreiche crossmediale Möglichkeiten für Ihre Kampagne. Und das schon seit Jahren in bewährter Qualität.

Bei Interesse lassen wir Ihnen gern unsere aktuellen Mediadaten zukommen, sprechen Sie uns an:



Der  
**Baranski**  
Sport- & Media-Agentur

Marcus Baranski  
Tel. 040 / 609 405 070  
[baranski@tri-mag.de](mailto:baranski@tri-mag.de)