

#### **SCHWIMMBAD**

# Gefahr für die Augen?

Wenn nach dem Schwimmtraining die Augen jucken, muss das nicht immer mit einer Chlorallergie zusammenhängen. Im Wasser eines Pools tummeln sich trotz Chlorzusatz jede Menge Keime. Dringen diese beim Schwimmen in die Horn- oder Bindehaut des Auges ein, kommt es dort zu Entzündungen. Das betroffene Auge rötet sich, tränt und juckt, was meist aber nach ein paar Stunden wieder abklingt. Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft empfiehlt, im Wasser stets eine Schwimmbrille zu tragen, um die Augen besser vor Keimen zu schützen. Das gelte vor allem für Kontaktlinsenträger.

#### Unfälle mit Fahrrädern

Mehr als jeder zweite Radfahrer in Deutschland hatte schon mal einen Unfall mit dem Fahrrad. Jeder dritte Betroffene verletzte sich dabei. Das ergab eine forsa-Umfrage im Auftrag der CosmosDirekt. Unter den deutschen Metropolen sticht Hamburg besonders hervor. Befragt worden sind 1.500 Bundes-

bürger, die ein Fahrrad besitzen und dieses auch nutzen.



#### Von Kindesbeinen an

Wie viel Freude ein Erwachsener an regelmäßiger Bewegung hat, entscheidet sich schon in seiner Kindheit: Fördern Eltern den natürlichen Bewegungsdrang ihrer Kinder, verknüpfen diese Bewegung mit positiven Gefühlen, weil der Körper Glückshormone ausschüttet. Das Kind lernt dann spielerisch, dass Bewegung Spaß macht. Hat man diese Verknüpfung als Kind verpasst, muss man sie im Erwachsenenalter mühsam lernen.

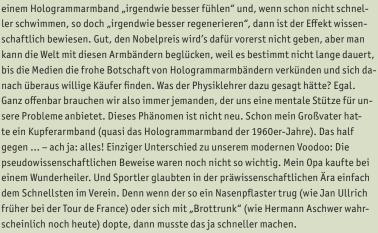


### marquardts meinung

## Wissenschaftlich bewiesen?

**E** s scheint, als sei heute allein der Wissenschaftler berechtigt, die kleinen und großen Fragen der Sportwelt mit der zu fordernden Sicherheit und Genauigkeit zu klären. Wozu natürlich auch gehört, ob man vor einem Wettkampf lieber Toastbrot oder einen leckeren Shake aus Löwenzahn, Ingwer, Pfeffer und Chilischoten zu sich nimmt. Oder ob der Laufschuh gedämpft sein sollte wie ein Sofa oder doch besser knallhart. Und natürlich klärt er darüber auf, ob wir Kompressionsstrümpfe im Wettkampf für neue Bestzeiten tragen sollten oder besser – nur für den Fall, dass Ersteres nicht geklappt haben sollte – nach dem Training, um "irgendwie besser zu regenerieren".

Wissenschaft geht in diesem Bereichen manchmal erstaunlich einfach. Wenn 57 Menschen bei mehr oder weniger vollem Bewusstsein auf einem Fragebogen angekreuzt haben, dass sie sich mit



Ich bin, Gott sei Dank, gegen solche Dinge vollständig immun und verhalte mich evidenzbasiert und völlig normal. Ich dusche zum Beispiel auch im Winter draußen, um mich abzuhärten. Voodoo? Quatsch. Dass das hilft, erschließt sich mit gesundem Menschenverstand. Der wissenschaftliche Beweis wird bald geliefert. Ich dachte an einen Fallbericht. Da reicht dann ein Proband.

Ihr Dr. Matthias Marauardt



Der Internist und

Laufexperte be-

handelt in seiner Praxis viele Sport-

ler. Hier schreibt

seine Meinung zu kontroversen The-

men. marquardtrunning.com

der Bestsellerautor ("Die Laufbibel")