

Grünschwache dürfen Sportbootführerschein wieder erwerben

Das Ministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung hat die 2005 neu eingeführte Regelung, dass nur noch Farbnormale (Trichromaten) den Sportbootführerschein erwerben dürfen auf Intervention des Berufsverbandes der Augenärzte Deutschlands und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention wieder geändert und ist zu den früheren Bedingungen zurückgekehrt. Danach dürfen Menschen mit einer Grünschwäche bis zu einem Anomalquotienten (AQ) von 6.0 den Sportbootführerschein wieder erwerben. Die geltenden Bedingungen des Sportboot-

führerscheins können an Hand des „Ärztlichen Zeugnisses für Sportbootführerscheinbewerber“ auf der Homepage der DGSP unter www.dgsp.de/wissen_heute/ophthalmologie nachgelesen werden.

Dies hat zur Folge, dass 2 Mio. Deutsche, die in den letzten 2 Jahren vom Sportbootführerschein ausgeschlossen waren, ihn nun wieder erwerben können.

Dr. Dieter Schnell

Leiter des Ressorts Sportophthalmologie
des Berufsverbandes der Augenärzte
Deutschlands
Otto-Willach-Str. 2, 53809 Ruppichterath

Ghrelin macht mehr Appetit

Bei der Regulation von Hunger und Sättigung sowie der langfristigen Gewichtsregulation spielen zahlreiche Faktoren zusammen. 1999 wurde ein neuer Akteur in diesem Ensemble entdeckt: das Peptidhormon Ghrelin mit Appetit steigernder Wirkung. Seinen Namen erhielt das Hormon dadurch, dass man zuerst entdeckte, dass es Wachstumshormon freisetzt (growth hormone releasing), bald zeigten sich aber auch Einflüsse auf den Energiestoffwechsel und die Nahrungsaufnahme. Ghrelin ist bisher das einzige Hormon, das die Nahrungsaufnahme steigert. Hauptproduktionsort ist die Magenmukosa. Rezeptoren finden sich im gesamten Organismus. So zeigt Ghrelin u.a. Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, die Zellproliferation und die Funktion des Magen-Darm-Traktes. Außerdem bewirkt es die Freisetzung weiterer Hormone wie ACTH, Cortisol und Prolaktin. Im Hypothalamus steuert das Hormon die Synthese verschiedener Neuropeptide, die appetit-anregend wirken. Ghrelin ist ein Antagonist zum Sättigungshormon Leptin und seine Ausschüttung erfolgt entgegengesetzt zum Insulin.

Unmittelbar vor dem Essen steigt der Plasma-Ghrelinspiegel, nach einer Mahlzeit sinkt er. Dabei lassen Kohlenhydrate den Spiegel stärker absinken als Eiweiß und Eiweiß wiederum stärker als Fett. Die Ghrelinspiegel sind negativ zum BMI korreliert, d.h. bei Schlanken sind sie höher, bei Adipösen niedriger.

Das breite Spektrum biologischer Möglichkeiten dieses Hormons eröffnet neue Perspektiven in der Forschung und hat möglicherweise Potenzial in der Therapie von Adipositas und Kachexie.

(Martina Spaeth: Ghrelin und mehr Appetit. Phoenix 2/2007, S. 11)

Suchtwoche 2007 zur Alkoholprävention – rege Beteiligung der Sportvereine

Anlässlich der Suchtwoche 2007, die in diesem Jahr unter dem Motto steht „Alkohol - Verantwortung setzt die Grenze“, veröffentlichte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) die neuesten Zahlen zum Alkoholkonsum Jugendlicher. Demnach ist der Alkoholkonsum in dieser Altersgruppe nach einem Rückgang 2004/2005 wieder deutlich gestiegen. Besonders auffällig ist der Anstieg bei den 16- bis 17-jährigen Jungen, die im Jahr 2007 auf einen durchschnittlichen Alkoholkonsum von 150 g/Woche kommen, das bedeutet ca. 2 Gläser eines alkoholischen Getränks an jedem Tag der Woche. Auch bei den weiblichen Jugendlichen war ein Anstieg des Alkoholkonsums zu beobachten, der heute bei 54 g Alkohol/Woche liegt. Dabei erschreckt vor allem die Bereitschaft bei beiden Geschlechtern innerhalb kürzester Zeit mehr als 5 Gläser alkoholischer Getränke zu konsumieren. Jeder zweite Jugendliche im Alter von 16-17 Jahren gibt an, im letzten Monat mindestens einmal eine derartige Menge getrunken zu haben. Zurückgegangen ist dabei

der Verzehr von Alkopops, so dass die gesetzlichen Maßnahmen und Aufklärungen der letzten Jahre hier Erfolg zeigen und zu weiteren Schritten ermutigen sollten. Um frühzeitig Jugendliche zu erreichen und vor übermäßigem Alkoholkonsum zu warnen, hat die BZgA sich für die Aktionstage 2007 auf die Sportvereine konzentriert. Neben dem Elternhaus und der Schule ist der Sportverein ein wichtiges Lernfeld, in dem verschiedenen Fähigkeiten und Interessen entwickelt und unterstützt werden können. Eine der geplanten Aktionen, zu denen der DOSB gemeinsam mit der BZgA die Vereine aufgerufen hat, ist es u.a. am Wochenende vom 16./17.Juni rund um Sportveranstaltungen auf Alkohol zu verzichten. Dieser Aufruf ist in den Sportvereinen auf große Resonanz gestoßen. Mehr als 400 Sportvereine haben sich allein auf der Internetseite der Suchtwoche www.suchtwoche.de mit ihren Angeboten zum „alkoholfreien Sportwochenende“ gemeldet.

(Quelle: Gesundheit adhoc/BZgA)

Gut vorbereitet in die Wandersaison

Tipps zum gelungenen Start in die Wandersaison

Skitouren, Eisklettern und zweimal in der Woche Krafttraining gehören zu den Vorbereitungen von Extrembergsteigern wie *Karl Flock*, der sich fit macht für die Besteigung des letzten der „Seven Summits“ - des Mount

Was ist beim Schuhwerk zu beachten?
Für eine Wanderung im flachen Gelände reicht ein halbhoher, fester Schuh. Im Gelände sollte der Schuh knöchelhoch sein, damit er im Falle einer Ermüdung den Bandapparat stützt.



McKinley, den kältesten Berg der Erde. Sicherlich kein Programm für den Hobbybergwanderer, aber worauf kommt es beim gesunden Wandern an? „Im Wesentlichen auf eine vernünftige Ausrüstung, einen sicheren Tritt und ein bisschen Kondition. Und achten Sie auf Wirbelsäule, Knie und Sprunggelenke“, rät der Orthopäde, der neun Jahre lang die Damen-Skionationalmannschaft betreut hat.

Ausrüstung

Der Rucksack sollte leicht und stabil sein und ein gutes Tragesystem haben. Einen Hüftgurt, damit das Gewicht auf die unteren Extremitäten und das Becken übertragen wird. Fehlt der Gurt, geht das Gewicht auf die Wirbelsäule - Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur sind die Folge. Schweres wie die Wasserflasche gehört nach unten und nahe an die Wirbelsäule.

Vorbereitung

Die beste Vorbereitung ist das ganze Jahr regelmäßig Sport zu treiben. Zweimal in der Woche 30-40 min. Besonders geeignet ist das Fahrradfahren.

Wandern immer mit Teleskopstöcken?

Im flachen Gelände sind Stöcke überflüssig. Lieber einmal weglassen, um das Gleichgewicht zu schulen. Beim

Cardio-Tennis - ein Fitness-Training für Ballsportbegeisterte

Vielen, die mit sportlicher Aktivität etwas für die Gesundheit tun wollen, ist das Joggen im Wald oder das Training im Fitnessstudio zu eintönig. Für manchen muss einfach bei sportlicher Betätigung ein Ball dabei sein. Diesen Menschen kann jetzt geholfen werden. Seit einigen Monaten propagiert der Deutsche Tennisbund (DTB) das sogenannte Cardiotennis, das sowohl für Tenniseinsteiger wie bereits geübte Spieler eine Fitnessalternative darstellen soll. Durch speziell geschulte Trainer (die im Internet für jedes Einzugsgebiet abgerufen werden können) wird über Warm-up, Workout und Cool-down ein

Bergabgehen sollten auf jeden Fall Stöcke verwandt werden, um die Knie zu schonen. Mit ihnen kann bis zu einem Drittel des Gewichts abgefangen werden. Auch eine gut trainierte Oberschenkelmuskulatur hilft, den Anpressdruck der Kniescheibe zu verringern und so den Beschwerden eines „Bergsteigerknies“ vorzubeugen. Treten beim Bergabgehen regelmäßig Beschwerden im Knie auf, so dass zu vermuten ist, dass bereits ein Knorpelschaden vorliegt, sollten Touren gewählt werden, wo mit einer Seilbahn bergabgefahren werden kann.

Wie sieht gelenkschonendes Wandern aus?

Bei leichtem Gelände wie Wiesenuntergrund sollte man den Fuß richtig abrollen, bei schrägem Gelände setzt man die Fußkante ein. Grundsätzlich gilt: je steiler, desto kleinere Schritte. Beim Aufwärtsgehen sollten Sie darauf achten, das Knie leicht zu beugen (dabei ist zuviel genauso schädlich wie zu wenig) und einen langsamen Gehrhythmus zu wählen.

U. Frings,
Compass Communications GmbH,
München



hochwirksames Herz-Kreislauftraining in der Gruppe angeboten.

Im Rahmen des Tennisturniers am Rothenbaum im Mai wurde das neue Konzept den rund 113.000 Besuchern vorgestellt und stieß bei Trainern und Spielern auf großes Interesse.

Weitere Informationen unter:
www.dtb-cardiotennis.de

U.K.