

## DIE BRUNO-REICHART-KOLUMNE

### Scharmützel zum Weihnachtsfest

Alle Jahre wieder wartet man überall in der Welt auf das Erscheinen der Festtagsausgabe des britischen „Journal of Medicine“ (BJM). Die 1840 gegründete Fachzeitschrift will „Ärzten helfen, bessere Entscheidungen zu treffen“ und bedient sich dafür zu Weihnachten des englischen Humors. Skurrile Geschichten, wissenschaftlich aufbereitet – für Nicht-Engländer eine Herausforderung.

Hier einige Beispiele: Die wichtige Klärung der Frage, ob alte Männer größere Ohren haben. Ergebnis: Die Senioren-Ohren wachsen tatsächlich im Schnitt 0,22 Millimeter pro Jahr, während der Rest des Körpers längst damit aufgehört hat. Lieblingssopfer der britischen Mediziner sind die Orthopäden, die als Nachfolger der historischen Zunft der „Knocheneinsteller“ (Bonesetter) dargestellt werden. Mal spottet man über die Größe ihrer Hände, mal erzählt man schauerliche Geschichten – wie über den Orthopäden, der mit einem einzigen Draht beide Beine des Patienten und den armen Assistenten gleich mit fixierte.

Hinter diesen Scharmützeln steckt der Jahrhundert alte britische Zwist zwischen den Internisten, die sich „Doctor“ nennen, und den Chirurgen, die lediglich die „Mister“ sind. In der BJM-Redaktion sitzen – keine Überraschung – vor allem Internisten.

Immer wieder zitiert wird auch der BJM-Vergleich der äußeren Erscheinungsbilder von Chirurgen, Internisten und Filmstars, die Ärzte mimen. Internisten waren demnach deutlich kleiner und hatten weniger Haare. Schauspieler sehen zwar besser aus als Chirurgen, die aber wiederum besser als Internisten. Kein Wunder: Chirurgen verbringen mehr Zeit in OP-Sälen, die sauberer, kühler und mit höherem Sauerstoff-Gehalt ausgestattet sind als die Stationen der Internisten. Außerdem tragen Chirurgen Mützen (was offenbar gut für die Haare ist) und Masken (Anti-Aging für den Teint).

Ich als Chirurg kann dem nur zustimmen – meine es aber natürlich nicht so ernst. Sondern wünsche Ihnen von Herzen ein schönes Weihnachtsfest!

Haben auch Sie Fragen an unseren Kolumnisten Prof. Dr. Bruno Reichart? E-Mail genügt an: [medizin@abendzeitung.de](mailto:medizin@abendzeitung.de)



AZ-Kolumnist: Herzchirurg Bruno Reichart.

## „Schifoan is des Leiwandste“



Sonne, Schnee und super Skipisten: Nach Weihnachten starten viele Münchner wieder in die Skigebiete – einige Verhaltenstipps können das Verletzungsrisiko reduzieren. Foto: dpa

Die neuesten Skier oder ein schicker Schlitten – Wintersportgeräte sind auf dem Gabentisch sehr beliebt. Der Skilehrer und Neurochirurg Dr. Armin Helmbrecht gibt Tipps für die ersten Abfahrten

Unter dem Weihnachtsbaum warten vielleicht schon die neuesten Ski- und Snowboardmodelle oder ein neuer schicker Schlitten. Damit die erste Abfahrt nicht zum Albtraum wird, erklärt Dr. Armin Helmbrecht, worauf man vor dem Start in den Schnee achten sollte. Beim Wintersport hält er es mit Wolfgang Ambros: Für den Münchner Neurochirurgen ist „Schifoan des leiwandste“. Er ist DSV-Skilehrer, Skitourenführer und besitzt das Diplom in Höhenmedizin – auf bis zu 30 Skitagen kommt Helmbrecht pro Saison. Seine wichtigsten Tipps zum Start:

■ **Was sind die größten Risikofaktoren für Verletzungen?**

Dr. ARMIN HELMBRECHT: An oberster Stelle sind hier die überhöhten Geschwindigkeiten zu nennen, die heute auf den planpräparierten Pisten mit den Carving- oder den neuen so genannten Rocker-

Skieren gefahren werden. Das Tempo entspricht häufig nicht der jeweiligen Könnensstufe des einzelnen und stellt somit eine Gefährdung für sich selbst und die anderen Skifahrer bei Kollisionen dar.

■ **Wie sollen sich Wintersportler nach Stürzen und bei Verdacht auf eine Verletzung verhalten?**

In Abhängigkeit vom Schmerzzustand muss entschieden werden, ob ein Weiterfahren möglich ist. In Zwei-

felsfällen sollte man lieber die Bergwacht durch einen Mitfahrer informieren lassen. Tritt der Schmerz erst abends oder am nächsten Morgen auf, sollte man einen Arzt aufsuchen zur Untersuchung.

■ **Worauf kommt es bei der Vorbereitung an?**

Wichtig ist dabei vor allem ein entsprechendes Auftrainieren der spezifischen Muskulatur vor dem ersten Skitag. Am besten in der Skigymnastik, die heutzutage wirklich sowohl die spezifische Muskulatur trainiert als auch einen positiven Beitrag zur allgemeinen körperlichen Fitness bildet. Sie wird in aller Regel von den ortsansässigen Skiclubs,

den Sektionen des DAV oder auch den Naturfreunden angeboten.

■ **Wie kann man sich effektiv schützen?**

Zum aktiven Schutz gehört immer morgens vor der ersten Abfahrt eine entsprechende Vorbereitung mit Skigymnastik und Aufwärmen.

**Schlittenfahren ist eine oft unterschätzte Risikosportart**

Auf keinen Fall vergessen: Vor dem Saisonstart zwingend den Ski zur Überholung bringen mit Bindungscheck. Und neue Skier und Bindungen müssen unbedingt vor der ersten Abfahrt individuell auf den Fahrer eingestellt werden.

Achten Sie bitte immer auf eine Gelände- und Schneeart angepasste Geschwindigkeit und Fahrweise. Trotz gemütlicher Hütten im Skigebiet sollte außerdem auf Alkohol komplett verzichtet werden.

■ **Die Gewissensfrage: Helm und Rückenpanzer?**

Als Neurochirurg ist es für

mich eine Selbstverständlichkeit, dass man nicht ohne Helm fährt. Die Rückenprotektoren sind hilfreich, Verletzungen an der Brustwirbelsäule (BWS) und der Lendenwirbelsäule (LWS) zu verringern und tragen nicht dick auf unterm Anorak. Sie schützen vor allen Dingen auch bei Kollisionen oder Stürzen, bei denen der Fahrer ausgehebelt wird und gerne einmal auf dem Rücken landet (zum Beispiel auf einer Buckelpiste).

Empfehlenswert sind übrigens auch spezielle Griff-Systeme, die den so genannten Skidaumen verhindern.

■ **Ist Schlittenfahren harmlos?**

Keineswegs: Schlittenfahren betrachte ich als relative Risikosportart, da häufig hohe Geschwindigkeiten gefahren werden und die Fahrer oft ihr Sportgerät nicht ausreichend gut steuern und unter Kontrolle haben. Beim Schlittenfahren kommt es deshalb häufig zu Knieverletzungen beim Versuch des Abbremsens und bei Stürzen auch zu Wirbelsäulen- und Kopfverletzungen, sowie zu stumpfen Bauchtraumata. **Michael Backmund**

## GESUNDHEIT kompakt

### Selbsthilfegruppe Adipositas

Gleich nach Weihnachten trifft sich wieder die Selbsthilfegruppe „Adipositas“ im Klinikum Großhadern: Zum Erfahrungsaustausch, zur Ernährungsberatung und zur Beratung durch Fachärzte. Die Teilnahme am Treffen ist kostenlos. Donnerstag, 27. Dezember, um 19 Uhr, Konferenzraum G 12, Würfel FG, 12. Stock, U 6 bis Klinikum Großhadern. Info's für Betroffene gibt es auch unter [www.adipositas24.de](http://www.adipositas24.de).

### Heute: Christvesper mit Spirituals

Das Klinikum Schwabing lädt zu einer Christvesper mit Spirituals: Ein Konzert zum Heiligen Abend findet am heutigen Montag von 15 bis 15.30 Uhr in der Evangelischen Kirche des Klinikums statt – im Haus 21, Kölner Platz 1 (Eintritt frei). Am Mittwoch, 26. Dezember, werden dort um 15 Uhr Weihnachtslieder gesungen.

## SERVICE

### Der Experte für die Wirbelsäule

Neben seiner Leidenschaft als Skifahrer hat sich Dr. Armin Helmbrecht als Neurochirurg und international renommiertes Wirbelsäulenspezialist einen Namen gemacht: Gemeinsam mit seinen Kollegen arbeitet er im Apex Spine

Center in München. Beratung über Therapiemöglichkeiten und Termine tagsüber: ☎ 089/15 00 16 60 oder 0700/20 40 00 20 (zum Ortstarif). Weitere Informationen zu Therapie und OP-Verfahren unter [www.apex-spine.de](http://www.apex-spine.de) Netz.

**MONTAG  
GESUNDHEIT**

**DIENSTAG  
TIERE**

**MITTWOCH  
MÄNNER & FRAUEN**

**DONNERSTAG  
DIGITALE WELT**

**FREITAG  
KINDER & FAMILIE**

**SAMSTAG  
ESSEN & TRINKEN**

## VOM FEINSTEN!

LESEN SIE DIE ABENDZEITUNG 4 WOCHEN UND ERHALTEN SIE EIN PLÄTZCHEN-AUSSTECHER-SET „BAYERN“ GRATIS!

Mehr München – mehr Service!



GLEICH ZUGREIFEN  
AZ + GESCHENK  
NUR 15,- €