

Ein Traum!

Jubiläum mit Kick

Fußball für alle, Jubiläum für die Halle: Die SoccArena im Olympiapark wird zehn Jahre alt. 1,2 Millionen Freizeit-Kicker hatten hier seitdem ihren Spaß – aber auch Promis wie Diego Armando Maradona und Wladimir Klitschko waren schon da. Zur Feier des Tages kostet die Platzbuchung an diesem Samstag nur die Hälfte.

Foto: Klaus Haag



Helmbrecht 8

Smasal 3

Helmer 9

Schreiber 11

Bolz 6

Peter 2

Schubert 7

Voderholzer 1

Potempa 5

Schunkert 4

Hube 10

tz macht Sie fit wie die Weltmeister

Elf Ärzte erklären, wie sich auch die Fans perfekt aufs Finale vorbereiten

Wenn's wirklich klappen soll mit dem vierten Weltmeistertitel, dann muss einfach alles passen – und zwar schon in der Vorbereitung aufs Spiel der Spiele am nächsten Sonntag. Dazu gehört natürlich eine professionelle medizinische Abteilung. Unsere Nationalmannschaft wird in Brasilien von Dr. Hans-Wilhelm „Mull“ Müller-Wohlfahrt perfekt betreut. Damit auch wir Fans in Bestform ins Finale gehen, hat die tz elf Münchner Kollegen von „Mull“ für die Fanärzte-Nationalmannschaft nominiert. Sozusagen eine medizinische Bundesauswahl, die komplett auf erfolgsversprechende Blockbildung aus Bayern setzt. Sie erklären Ihnen auf dieser Seite augenzwinkernd, wie Sie Psyche, Kreislauf und Knochen vorm Anpfiff behandeln sollten, um beim Anfeuern und Jubeln vorm Fernseher oder vor der Großbildleinwand Höchstleistungen abruufen zu können. Die tz-Profis machen Sie fit wie die Weltmeister!

ANDREAS BEEZ

1 Prof. Dr. Ulrich Voderholzer, Psychiater und Psychotherapeut: „Verabreden Sie sich mit Freunden zur Finalparty oder gehen Sie zum Public Viewing. Denn durch positive Gemeinschaftserlebnisse wird die Ausschüttung von Endorphinen gesteigert. Im Körper kommt eine Art Kettenreaktion des Glücks in Gang. Die Folgen: Wir sind wacher, leistungsfähiger und können uns besser konzentrieren. Außerdem brauchen wir weniger Schlaf – und das kann ja nicht schaden, wenn wir nach einer weltmeisterlichen Jubelnacht am Montag wieder in die Arbeit müssen.“

2 Prof. Dr. Dr. Ralf U. Peter, Hautarzt: „Am Wochenende soll ja wieder öfter die Sonne rauskommen. Deshalb sollten Sie Ihr Deutschland-Trikot strategisch geschickt auswählen. Ziehen Sie lieber das rot-schwarze Ausweichtrikot an. Denn das schützt Sie während der Vorbereitungs-Gartenfeier und bei ausgiebigen taktischen Besprechungen im Biergarten besser gegen die gefährliche UV-Strahlung als das Heimtrikot. Das tra-

ditionelle weiße Heimtrikot bietet nämlich nur einen Lichtschutzfaktor von vier. Und wenn es vor Aufregung nassgeschwitzt ist, sind Sie der Strahlung praktisch ohne Deckung ausgeliefert. Shirts mit dunkleren Farben bringen da deutlich mehr. Falls Sie nur das weiße Trikot haben, cremen Sie sich mit einem hohen Lichtschutzfaktor von 30 bis 50 ein.“

3 Dr. Volker Smasal, Orthopäde und Sportmediziner: „Wärmen Sie sich vorm Anpfiff auf, damit Sie beim Jubeln keine Verletzung riskieren. Ideal wäre es, wenn Sie am späten Sonntagnachmittag etwa 45 Minuten leicht radeln oder eine Stunde lang spazieren gehen. Achten Sie darauf, dass Sie sich rechtzeitig einen guten Platz vorm Fernseher oder vor der Leinwand sichern, damit Sie während des Spiels keine Verrenkungen riskieren – vor allem im Bereich der Halswirbelsäule.“

4 Prof. Dr. Heribert Schunkert, Kardiologe: „Versuchen Sie schon am Finalnachmittag, den ansteigenden Stress etwas im Zaum zu halten. Das gelingt am besten, wenn

Sie selbst ein bisschen Sport treiben. Ich zum Beispiel gehe vorm Anpfiff noch leicht joggen. Während des Spiels sollten Sie sich vor allem freuen, dass wir im Finale stehen – und gleichzeitig nicht vergessen, dass es nur ein Fußballspiel ist. Denn Ärger und Enttäuschung können nachweislich die Risiken für Herz-Kreislaufkrankungen verschärfen. Gefährdete Menschen können sogar einen Herzinfarkt erleiden. Also: ausgelassen Jubeln ja – aber nur mit Herz und Verstand!“

5 Dr. Axel-Jürg Potempa, Urologe und Sexualmediziner: „Essen Sie vorm Finale nicht zu viel, denn das könnte bei einer Verlängerung im Schlafzimmer zu Lasten Ihres Durchhaltevermögens gehen. Denn dann wird das Blut in den Verdauungsorganen festgehalten und kann nicht ausreichend in den Sexualorganen eingesetzt werden. Würzen Sie Ihre leichten Malzeiten vor dem Finale ausgiebig mit Chili. Denn darin steckt der Inhaltsstoff Capsaicin – ein sogenanntes Alkaloid, das die Ausschüttung von Endorphinen verstärkt und im wahrsten Sinne des Wortes scharf macht. Diese Glückshormone wirken sich nämlich lustfördernd und leistungssteigernd aus.“

6 Dr. Wolfgang Bolz, Zahnarzt: „Das schönste Lächeln kommt von innen. Und wenn Deutschland wirklich Weltmeister wird, werden wir alle ein hervorragendes Lächeln haben. Die passendsten Zähne bekommt man jedoch nur durch eine konsequente und nachhaltige Pflege sowie durch regelmäßige Besuche beim Zahnarzt. Schnelle Möglichkeiten, wie eine spezielle Zahnpasta, die die Zähne weiß machen, gibt es zwar, aber wirklich überzeugend sind die kosmetischen Korrekturen nicht.“

Münchens Trauringhaus – seit 150 Jahren!

Friedrich

TRAURINGHAUS SCHMUCK · JUWELN · UHREN

www.friedrich.de

J.B. Friedrich GmbH & Co. KG · Sendlinger Straße 15 · München

7 Dr. Michael Schubert, Wirbelsäulenspezialist: „Wärmen Sie sich mit vielen La-Ola-Wellen auf und bleiben Sie schon vorm Anpfiff permanent in Bewegung. Das schützt beim abrupten Jubeln vor Zerrungen. Ansonsten sollten sich Rückengeschädigte statt mit waghalsigen Jubelsprüngen lieber mit ohrenbetäubenden Jubelschreien betätigen.“

8 Dr. Armin Helmbrecht, Wirbelsäulenspezialist: „Schwere Lasten wie Bierkisten immer mit geradem Rücken tragen – und beim Hochheben in die Knie gehen. Tipp: Einige Brauereien bieten teilbare Bierkästen an. Die lassen sich bequem tragen, da das Gewicht gleichmäßig auf beide Körperhälften verteilt wird. Oder Sie steigen auf Rotwein um, vielleicht auf argentinischen. Auf jeden Fall ist Rotwein aufgrund der Fließbeschaffenheit für die Durchblutung der Bandscheiben wesentlich besser als Bier.“

9 Dr. Thomas Helmer, Spezialist für Schmerztherapie: „Deutschland im Endspiel – das setzt Unmengen an Endorphinen frei. Endorphine pushen uns auf, machen uns glücklich und sind das beste Schmerzmittel überhaupt. Und Kopfschmerzen treten dann eher nach dem Finale als vor dem Finale auf, dagegen hilft dann akut eine Kopfschmerztablette.“

10 Priv. Doz. Dr. Robert Hube, Spezialist für Gelenkersatz: „Wer beim Tor nicht zu halten ist und verhindern will, dass er sich beim Aufspringen verletzt, sollte das Spiel lieber gleich komplett im Stehen schauen. Und immer dran denken: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.“

Sprich: Über-treiben Sie nicht!“

11 Prof. Dr. Christian Schreiber, Herzchirurg: „Beim Warmlaufen fürs Finale ist es enorm wichtig, dass Sie große Mengen an Wasser trinken. Dadurch werden Sie auf den Punkt fit. Ihr Kreislauf – sozusagen der Motor der kräftezehrenden Jubelmaschine – ist dann perfekt eingestellt. Zum Schmieren können Sie schon auch mal ein Bier zwischendrin nehmen – aber Vorsicht: Wer an der Theke kopflos agiert und das Maß verliert, dem geht es vielleicht schon nach kurzer Zeit wie Brasilien.“

