

Richtig trainieren im Winter

Ausdauersportarten mit gleichmäßiger Belastung sind an kalten Tagen besonders geeignet

Bei niedrigen Temperaturen und dunklen Tagen macht man es sich gerne zu Hause gemütlich. Doch das sollte nicht zur Gewohnheit werden. An der eigenen Fitness zu arbeiten, ist auch im Winter wichtig. Das stärkt das Immunsystem, härtet den Körper ab und senkt dadurch das Risiko für Infekte. Wenn einige Tipps beachtet werden, sorgt Sport im Winter für Wohlbefinden und gute Laune.

Die Argumente „zu kalt, zu nass, zu windig, zu rutschig“ können nur an wenigen Tagen angeführt werden, um sich vor einem Training zu drücken. Ärzte der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) raten nicht zu Höchstleistungen, aber zu einem moderaten Training in der kalten Jahreszeit. Dr. Thilo Hotfiel, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Klinikum Osnabrück, sieht Ausdauersportarten mit gleichmäßiger Belastung wie Walking, Joggen, Skilanglauf oder Radfahren als besonders geeignet, um Kondition aufzubauen und dem Körper etwas Gutes zu tun. Eine exakte Temperaturschwelle gibt es für ihn nicht. „Vielmehr spielen auch die Luftfeuchte und der Wind eine große Rolle, ob kältebedingte Einschränkungen berücksichtigt werden müssen“, so der Mediziner.

Dabei gilt: Körperstellen, die am weitesten von der Körpermitte entfernt sind, kühlen als Erstes aus



Wer ganzjährig in Bewegung bleibt, stärkt die Immunabwehr.

Foto: picture alliance/imageBROKER/Uwe Umstätter

– zum Beispiel Ohren, Nase, Finger und Zehen. Diese sind besonders zu schützen. Die Faustregel bei der GOTS: „Ab minus 15 Grad Celsius sollte man nicht mehr unbedingt Sport treiben. Bei großer Kälte steigen Puls und Atemfrequenz an, die Kreislaufbelastung ist höher, kalte Luft kann die Atemwege reizen. Muskeln und Gelenke können auskühlen.“ Wenn die Muskeln kalt sind, ist die Verletzungsgefahr größer – auch für Sehnen und Bänder. „Also langsam losgehen und erst dann immer schneller werden oder anschließend zum Interva-

ll-Training übergehen“, so Hotfiel. Dabei könnten Aufwärmübungen für Herz und Kreislauf sowie leichtes Stretching vorab gerne noch drinnen absolviert werden.

Mütze statt Stirnband

Ein weiterer Ratschlag ist die richtige Kleidung. Das Zwiebschalenprinzip – mehrere Schichten übereinander – sind ideal. Direkt auf der Haut sollte atmungsaktives Material liegen, das die Feuchtigkeit schnell weg vom Körper transportiert. Die GOTS:

„Reine Baumwolle ist nicht zu empfehlen – sie hält die Feuchte lange, der Körper kühlt aus. Bei Wind sind Hardshell-Jacken gut, Merinowolle als Zwischenschicht wiederum wärmt und ist temperaturlausgleichend.“ Zu dünn angezogen zu sein ist schlecht. Aber man sollte auch nicht übermäßig schwitzen, denn ist der Schweiß abgekühlt, friert der Körper noch mehr.

Ein Großteil der Wärme geht über den Kopf verloren: Mützen sind deshalb besser als Stirnbänder. Für Radfahrer wird spezielle

Sportbekleidung empfohlen, die vor allem den Schrittbereich vor dem Auskühlen durch den Fahrtwind schützt. Ein Tuch vor Mund und Nase ist beim Sport im Winter gut – auch wenn es vom Atmen nass wird.

„Der Sport sollte nur so intensiv ausgeübt werden, wie man gut durch die Nase atmen kann. So wird die Luft über die Schleimhaut bereits erwärmt und befeuchtet – der Kältereiz wird reduziert“, so Hotfiel. Er rät: „Wann immer es geht, sollte man bei Tageslicht Laufen oder Radfahren. Zum einen kommt man auf gefrorenem oder rutschigem Untergrund besser klar. Zum anderen sorgt das Licht für die körpereigene Vitamin-D-Produktion.“ Bei intensiver Sonne müsse die Haut natürlich auch im Winter mit Sonnencreme geschützt werden. Zudem solle auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. „In der Kälte haben viele kein Empfinden dafür, aber: Der Körper verliert auch im Winter viel Flüssigkeit im Sport, gerade auch bei erschwelter Atmung durch Kälte. Deshalb ausreichend trinken“, sagt Hotfiel.

Insgesamt gehe es darum, gesund und verletzungsfrei zu trainieren. Sportler mit Vorerkrankungen sollten im Zweifelsfall ihren Arzt kontaktieren, bevor sie mit dem Training bei Minusgraden starten und gegebenenfalls auf Indoor-Aktivitäten ausweichen.

Petra J. Huschke

Die Zeit heilt Wunden

Nach einer Operation können Narben eine Zeit lang schmerzen

Noch viele Jahre nach einem Unfall, einer OP oder einer Verbrennung können Narben Probleme bereiten. Der Stuttgarter Dermatologe Dr. Heiko Grimme, Mitglied im Berufsverband der Deutschen Dermatologen, erklärt, wie sich das verhindern lässt, und was Patientinnen und Patienten selbst zum Heilungsprozess beitragen können.

Hat der Körper eine Wunde, will er sie möglichst schnell wieder schließen. Leichtere Schürf- oder Schnittwunden heilen meist problemlos ab. Ist die Verletzung tiefer, wird im Eiltempo Bindegewebe produziert, das im Vergleich zur normalen Haut weniger elastisch ist – eine Narbe entsteht. Manche Menschen verspüren an dieser Stelle ein Ziehen, Stechen, Kribbeln oder Jucken bis hin zu Schmerzen.

Dr. Grimme erklärt, woher die Missempfindungen kommen: „Narben sind nicht-optimale Neubildungen aus Bindegewebe, bei denen Kollagenfasern ungeordnet angeordnet werden. Dadurch werden unter Umständen auch Nerven in den Faserknäueln ‚eingemauert‘. Das kann Berührungs-, Ruhe- oder Bewegungsschmerzen auslösen.“ Eine weitere Erklärung ist, dass bei der Verletzung Nerven geschädigt wurden.

Frische Narben kribbeln und schmerzen häufig. Meist verschwinden die Beschwerden nach einigen Wochen wieder. „Schmer-



Narben können kribbeln, ziehen, stechen und sogar schmerzen.

zen, die über den Heilungsprozess hinaus bestehen bleiben, vergehen jedoch meist nicht von alleine“, erklärt der Dermatologe.

In solchen Fällen rät er, den operierenden Arzt, Hautarzt oder einen Schmerz- oder Narbenspezialisten aufzusuchen. „Dies sollte frühzeitig erfolgen, bevor sich das Schmerzsyndrom nicht mehr so gut behandeln lässt“, so der Experte. Die Ärzte können durch verschiedene Maßnahmen, beispielsweise Silikongele und -pflaster, Kortison- und Botox-Injektionen sowie Laserbehandlungen, helfen.

Nach einer Operation ist es laut Grimme nicht notwendig, die Narbe zu pflegen. „Man sollte den Körper seine Arbeit machen lassen und schädliche Einflüsse meiden“, betont er. Dazu gehört, die Wunde sauber zu halten. Natürlich sollte

eine frische Narbe nicht belastet werden. Salben oder Massagen sind normalerweise nicht notwendig. Patientinnen und Patienten, die zu Wucherungen neigen oder an einer sensiblen Stelle operiert wurden, könnten jedoch vorbeugend etwas dagegen tun.

Ohnehin hänge die Entwicklung einer Narbe stark von der Operationstechnik ab. Die Ärztin oder der Arzt wählt die Schnittführung so, dass die Spannung möglichst gering ist. „Dass die Haut spannt, lässt sich aber nicht vollständig vermeiden, wenn man beispielsweise eine Hautveränderung herauschneiden muss“, so Grimme. Dass sich Narben zusammenziehen und das umgebende Hautgewebe straffen, gehöre zum normalen Heilungsvorgang dazu.

Annette Liebmann

Ein Bonusheft ist Geld wert

Regelmäßige Zahnvorsorge zahlt sich aus

Wer mindestens einmal im Jahr zur Zahnvorsorge geht, kann bares Geld sparen. Mit einem lückenlosen Bonusheft bezahlen die Krankenkassen einen höheren Zuschuss, wenn ein Zahnersatz notwendig wird.

Das Bonusheft gibt es seit 1989. Die Idee dahinter: Patientinnen und Patienten, die ihre Zähne regelmäßig kontrollieren lassen, haben meist auch gesündere Zähne, weil Schäden früher erkannt werden und so weniger Kosten verursachen. Dafür sollen sie bei Zahnersatz weniger bezahlen.

Jährliche Kontrolle

Unter regelmäßiger Kontrolle versteht man bei Erwachsenen eine Untersuchung, bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren zwei Untersuchungen pro Jahr. Anspruch auf einen höheren Zuschuss besteht, wenn diese Zahnarztbesuche mindestens fünf Jahre lückenlos im Bonusheft nachgewiesen werden können. Ohne Bonus liegt der Festzuschuss der Krankenkassen bei 60 Prozent. Ab fünf Jahren erhöht er sich auf 70 und ab zehn Jahren auf 75 Prozent.

Ein Beispiel: Für einen kleinen Backenzahn rechnen die Krankenkassen laut Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung mit 1048 Euro für einen Zahnersatz (100 Prozent). Ohne Bonusheft beträgt der Zuschuss 60 Prozent oder

628,80 Euro. Die restlichen 419,20 Euro bezahlt die Patientin oder der Patient aus eigener Tasche. Wurde das Bonusheft fünf Jahre lang lückenlos geführt, erhöht sich der Zuschuss auf 733,60 Euro. Bei zehn Jahren sind es 786,01 Euro. Zu beachten ist: Die Kassen finanzieren nur eine Standardversorgung. Wer einen teureren Zahnersatz wie etwa ein Implantat möchte, muss die restlichen Kosten selbst tragen.

Für Patientinnen und Patienten mit besonders geringem Einkommen gilt die Härtefall-Regelung. Sie erhalten die volle Kostenübernahme beim Basis-Zahnersatz. Die Grenze für Alleinstehende liegt bei 1358 Euro brutto pro Monat. Dieser Betrag erhöht sich auf 1867,25 Euro, wenn ein Angehöriger im Haushalt lebt, und für jede weitere Person um weitere 339,50 Euro. Anspruchsberechtigt sind außerdem Bezieherinnen und Bezieher von BAföG, Bürgergeld, Kriegsopferfürsorge, Grundsicherung im Alter sowie Heimbewohnerinnen und -bewohner, deren Pflege durch den Sozialhilfeträger finanziert wird.

Wer sein Bonusheft verloren hat, kann die Zahnärztin oder den Zahnarzt um Hilfe bitten. Anhand der Patientenkartei lassen sich die Zahnarztbesuche nachvollziehen. Es wird dann ein neues Heft ausgestellt. Auch ein vergessener Stempel im Bonusheft kann nachgeholt werden. **ali**