

FREITAG, 19. JULI 2019
1,00 EURO

Abendzeitung

Das Gesicht der Stadt

NR. 165/29 · 888197
GARMISCHER STR. 35
81373 MÜNCHEN

ÖSTERREICH EUR 1,60; ITALIEN EUR 1,90; KROATIEN HRK 13; SLOWENIEN EUR 1,70



Fliegen

Wie teuer soll
es werden? Seite 9

Professor und Patient erklären

Blutdruck senken – so geht's



Wie Sie den
stillen Killer
abwehren s.7

Ein Patient macht vor, wie man den stillen Killer bekämpft

Mit Sport für einen gesünderen Blutdruck

Heinrich D. wog über 150 Kilo und musste Tabletten schlucken. Dann hat er sein Leben umgekrempelt und zeigt: Es geht – und lohnt sich

Von Bettina Funk

Als die Waage von Heinrich D. (der seinen vollen Namen lieber nicht in der Zeitung lesen möchte) nicht mehr sein Gewicht anzeigen kann, weil es die Höchstgrenze der Waage von 150 Kilogramm überschritten hat, sagt er sich, dass er sein Leben ändern muss. Als Grund für sein hohes Gewicht sieht D. Stress. „Ich habe sieben Tage die Woche 15 Stunden pro Tag gearbeitet und mich ungesund ernährt“, sagt der heute 48-Jährige.

Auch sein Blutdruck ist damals vor etwa fünf Jahren mit 150/110 mmHG deutlich zu hoch, er nimmt bereits jeden Tag fünf Tabletten deswegen. D. erinnert sich an eine Fernsehdokumentation über Professor Martin Halle und das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München. Um zwei Uhr nachts schreibt er dem Professor eine E-Mail – der antwortet um acht Uhr am nächsten Morgen und gibt ihm bald einen Termin.

„Ich hab so viel abgenommen, wie meine Tochter wiegt“

Das war vor fünf Jahren. Seitdem ist der Ingenieur Patient von Professor Halle und kommt alle drei bis vier Monate vom niederbayerischen Reisbach nach München. Dort wird er dann gründlich durchgecheckt.

„Ich werde gewogen und es wird eine Körperfettmessung gemacht“, erklärt Heinrich D. Dann muss er auf ein Radl steigen: Dabei wird die Watt-Zahl solange erhöht, bis D. nicht mehr kann. „Anfangs mit 150 Kilo war bei 70 Watt Schluss, heute schaffe ich schon 200 Watt“, sagt er. Dann bekommt er Ernährungstipps und Trainingsempfehlungen.

Mittlerweile liegt der Blutdruck des 48-Jährigen bei 105/75 mmHG; und er hat 34 Kilo abgenommen. „Das ist so viel, wie meine neunjährige Tochter wiegt“, sagt D.

Doch warum ist Bluthochdruck (Hypertonie) so gefährlich? In Europa sterben jedes Jahr mehr als 2,2 Millionen Frauen und 1,8 Millionen Männer deshalb. Etwa 50 Prozent der Herzinfarkte und Schlaganfälle wären vermeidbar, wenn Bluthochdruck



Heinrich D. will noch mehr abnehmen: „Unter 100 Kilo ist mein Ziel.“

Fotos: privat, Sigi Müller (2)



Prof. Martin Halle hilft Patienten bei der Gewichtsreduzierung.

rechtzeitig diagnostiziert und optimal gegengesteuert würde. Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat einen zu hohen Blutdruck. „Bluthochdruck wird noch immer völlig unterschätzt“, sagt Professor Martin Halle, Ärztlicher Direktor des TU-Zentrums für Prävention und Sportmedizin. Gemeinsam mit Kollegen erklärt er bei einer Veranstaltung zum Thema Blutdruck, ab wann dieser als zu hoch gilt und wie er mit Medikamenten, aber auch mit Veränderungen des Lebensstils gesenkt werden kann.

Die europäischen Leitlinien sehen vor, die Mehrzahl der Hypertoniker erst ab einem Blutdruck von 140/90 mmHg medikamentös zu behandeln. Die europäischen Leitlinien empfehlen, eine Senkung in den Normalbereich (unter 130/80 mmHg) anzustreben.

Unterschieden wird zwischen einem optimalen Blutdruckbereich (unter 120/80 mmHg), einem normalen (120-129/80-84 mmHg) und einem hochnormalen Bereich (130-139/85-89 mmHg). Dennoch müsse die Therapie individuell und auf den einzelnen Patienten abgestimmt erfolgen, erklären die Ärzte der TU.

Für die Wahl des Medikaments sei vor allem der Allgemeinzustand entscheidend. Eine Nebenwirkung von Bluthochdruck-Medikamenten sei, dass Patienten müde und schlapp werden – das könnte aber unter anderem durch Bewegung und Sport reduziert werden.

Entscheidend für eine Senkung des Bluthochdrucks ist laut den Ärzten außerdem eine

Änderung des Lebensstils. Vor allem durch regelmäßiges körperliches Training sowie Gewichtsabnahme könnten Patienten erhöhten Blutdruck deutlich senken. Empfohlen werden Ausdauertraining wie etwa Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen von mindestens 30 Minuten an fünf bis sieben Tagen pro Woche sowie eine Ernährungsumstellung auf viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Fisch.

Außerdem sollten Salz- und Alkoholkonsum gemindert und es sollte mit dem Rauchen aufgehört werden.

Auch der Patient Heinrich D. hat seinen Lebensstil geändert. „Anfangs hat mir Professor Halle dazu geraten jeden Tag fünf bis zehn Minuten spazieren zu gehen“, erzählt er. Das habe er dann langsam gesteigert. „Mittlerweile gehe ich jeden Morgen um 4.45 Uhr neun bis zehn Kilometer walken. Wenn ich das einmal nicht mache, fehlt es mir richtig“, erzählt D.

Beim Essen verzichte er auf nichts, sagt er. „Es hilft schon, wenn man Butter gegen Frischkäse ersetzt und keine zuckerhaltigen Getränke trinkt.“ Mit seinen beiden Töchtern sitzt er am Wochenende auch mal auf dem Sofa und isst Chips.

„Das sind natürlich Ausnahmen, aber es gibt keine Verbote“, sagt D. Und er will weiter abnehmen und noch fitter werden. „Es gibt auch immer mal Rückschläge, das ist ganz normal, aber unter 100 Kilo ist schon ein Ziel von mir. Ich habe da Ehrgeiz entwickelt.“

MÜNCHEN kompakt

Neue Digitalisierungsstrategie

MÜNCHEN Der Stadtrat hat die Umsetzung einer stadtweiten Digitalisierungsstrategie beschlossen. Die bildet zukünftig die Basis für alle Aktivitäten der Stadt, unterteilt in die Kernbereiche Stadtverwaltung, Infrastruktur und Stadtgesellschaft. Maßnahmen im Bereich Stadtverwaltung konzentrieren sich auf die Weiterentwicklung der Verwaltung zu einem modernen Dienstleister, etwa durch eine stadtweite Bürger-ID und eine App-Strategie. Im Bereich Infrastruktur geht es um neue digitale Lösungen für Mobilität, Energie, Umwelt und Sicherheit. Maßnahmen zur Stadtgesellschaft orientieren sich am Gemeinwohl. Über Plattformen für Teilhabe- und Gemeinschaftsangebote etwa soll den Bürgern ein Forum zum direkten Austausch angeboten werden.

Zweckbindung für P&R-Plätze

MOOSACH P&R-Stellplätze sollen vor allem Pendler ermutigen, nicht mit dem Pkw bis in die Innenstadt zu fahren – und diese so auch vom Verkehr entlasten. Am P&R-Platz Oberwiesenfeld aber wird dieser wohl zunehmend von Hotelgästen zugeparkt. Die Stadtrats-SPD fordert deshalb, Stadt, P&R GmbH und MVG sollen ein Verfahren entwickeln, das sicherstellt, dass die Plätze Nutzern des ÖPNV vorbehalten sind.

17-Jährige in der S-Bahn belästigt

ERDING Die Bundespolizei sucht einen Mann, der am vergangenen Mittwoch gegen 15.30 Uhr einer 17-Jährigen in einer S2 in Erding unsittlich an den Oberschenkel gefasst hat. Die junge Frau verließ daraufhin die Bahn und informierte ihre Mutter und die Polizei. Der Mann fuhr vermutlich Richtung München, die Bundespolizei ließ den Zug deshalb in Poing stoppen, der Mann war aber bereits nicht mehr in dem Zug. Er wird als osteuropäisch, etwa 1,70 Meter groß und schlank beschrieben. Die Bundespolizei sucht Zeugen. Hinweise an ☎ 089/ 51 55 50-111.

Motorradfahrer kollidiert mit Lkw

SENDLING Bei einem Verkehrsunfall am vergangenen Mittwoch auf der Schäftlarnstraße ist ein 20 Jahre alter Motorradfahrer schwer verletzt worden. Der Biker wollte die Kreuzung zur Brudermühlstraße gegen 23.30 Uhr geradeaus überqueren. Ein Lkw-Fahrer (48), der auf der Schäftlarnstraße in der Gegenrichtung fuhr, wollte nach links in die Brudermühlstraße abbiegen. Der Motorradfahrer fuhr in den Auflieger des Sattelzugs. Er erlitt eine Schlüsselbeinfraktur und kam in eine Klinik.

Festivals: Das müssen Fahrgäste beachten

Sommernacht und Oben Ohne – so reagiert die MVG auf die Veranstaltungen

Am morgigen Samstag wird es in den öffentlichen Verkehrsmitteln mal wieder besonders eng – dank gleich zweier Veranstaltungen: dem Sommernachtsraum im Olympiapark und dem Oben-Ohne-Festival am Königsplatz.

Zum Sommernachtsraum verstärkt die MVG zwar ihr Angebot, vor allem aber auf der Heimfahrt müsse mit Engpässen gerechnet werden, heißt es. Zur Anreise

fährt die U3 ab 15 Uhr im Fünf-Minuten-Takt ab der Innenstadt, zusätzlich ist die U8 über den Hauptbahnhof im Einsatz. Diese empfiehlt sich auch für die Rückreise, denn ab 21 Uhr fährt die U3 wegen der Bauarbeiten am Sendlinger-Tor nur bis Münchner Freiheit. Bis zum Odeonsplatz fährt die U6, ab dort bis zum Goetheplatz nur ein Pendelzug im 15-Minuten-Takt.

Wegen des Festivals am Königsplatz werden die Buslinien 58, 68 und 100, ab 6 Uhr umgeleitet. Die Haltestellen TU, Königsplatz, Hauptbahnhof Nord und Elisabethstraße entfallen.

Kunstrasenplätze: Wie die Stadt auf Kritik reagiert

Ökologisch bedenkliches Material soll ausgetauscht werden, versichert das Referat

Der Verein MTV München in der Werdenfelsstraße hat schon vor Jahren einen Antrag auf zwei Kunstrasenplätze gestellt: einen für Fußball und einen für Hockey. Das sorgte für Diskussionen im Bezirksausschuss Sendling-Westpark.

Und die Debatte erreichte auch das Rathaus, wo sich die Grünen an die zuständige Sportreferentin Beatrix Zurek (SPD) wandten. Die verteidigt nun, dass es städtische Kunstrasenplätze gibt. „Soweit der Stadtverwaltung konkrete Anhaltspunkte oder Erkenntnisse vorliegen, werden bei der Aus-

wahl der Platzbeläge neben sport- und baufachlichen sowie ökonomischen Kriterien weitere, insbesondere ökologische und gesundheitliche Gesichtspunkte berücksichtigt“, betont Zurek.

In Sendling waren insbesondere auch ökologische Argumente vorgebracht worden. Das dämpfende Granulat zwischen den Halmen bestehe auf den Plätzen aus geschredderten Altfleisen, hatte es dort geheißen. Die weichen Körnchen würden dann vom Regen bis ins Grundwasser gespült. Zurek betont nun, dass das in Zukunft nicht mehr möglich sein wird. Das Granulat auf verbliebenen Plätzen mit diesem Material werde bis Ende 2019 ausgetauscht, sagte sie. **AZ**

PRÄVENTIONSZENTRUM AN DER TU

Hier gibt es Hilfe

Kassen- und Privatpatienten können sich beim Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU durchchecken lassen. Die Patienten werden komplett untersucht, mit einem Fokus auf Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und frühe Organschäden.

Ergänzend werden Gesundheitsstatus und körperliche Belastbarkeit getestet. Daraus wird ein Gesundheitsfahrplan entwickelt.

Terminvereinbarungen unter: ☎ 089/ 289 244 41, sportmed@mri.tum.de oder auf der Webseite: www.sport.mri.tum.de