

Medienmitteilung

St.Gallen, 17. Juli 2018

Wo Sport auf Medizin trifft

Prof. Dr. Barbara Tettenborn, Chefärztin der Klinik für Neurologie am Kantonsspital St.Gallen, ist mit einem Sieg in ihrer Alterskategorie beim Ironman European Championship in Frankfurt Europameisterin geworden und hat sich damit für den prestigeträchtigen Ironman auf Hawaii qualifiziert. Die 60-jährige Neurologin und Triathletin verordnet somit nicht nur Sport, sondern übt ihn gleich auch selbst aus.

3,86 km Schwimmen, 185 km Radfahren und 42,195 km Laufen: Das ist die Ironman-Distanz, die Prof. Dr. Barbara Tettenborn am letzten Wettkampf Anfang Juli in Frankfurt zurückgelegt hat. Ihren ersten Langdistanz-Triathlon hat sie 2008 bestritten, bis heute sind es 9 Ironman. Ein grosser Beweggrund dafür war und ist ihre Fitness. Denn Fitness bedeutet für sie physisches sowie psychisches Wohlbefinden: „Mein Anspruch ist neben der beruflichen Leistungsfähigkeit zum Beispiel einen ganzen Tag Ski fahren zu können ohne Muskelkater zu bekommen, eine mittelgradig anspruchsvolle Skitour problemlos zu schaffen oder auch die Ironman-Distanz in einer ordentlichen Zeit und ohne gesundheitliche Probleme zu finishen und mich am nächsten Tag wieder wohlfühlen,“ so Tettenborn.

Um das tägliche Trainingspensum einhalten zu können und gleichzeitig mit dem Beruf in Einklang zu bringen, erfordere es ein hohes Mass an Disziplin und Zielorientiertheit. „Der Sport ermöglicht es mir aber auch, bestmögliche Leistung bei der Arbeit zu bringen, da er einen sehr guten Ausgleich zu den beruflichen Verpflichtungen darstellt und mir eine sehr gute Organisation und Tagesstruktur abverlangt, einschliesslich konzentriertem Arbeiten und raschen Entscheidungsfindungen.“

Empfehlungen für Patienten

Auch in den neurologischen Sprechstunden ist Sport immer wieder ein Thema. Denn körperliche Bewegung lässt neue Nervenzellen im Gehirn wachsen, Denken hält diese am Leben. So besteht aufgrund der aktuellen Studienlage beispielsweise ein protektiver Effekt sowohl für leicht kognitive Defizite als auch für Demenzen, der das Risiko für eine Demenz nach aktueller Datenlage durchaus um 20–50 Prozent vermindern kann.

Und wie lautet die Fitnessempfehlung an ihre Patienten? „30–60 Minuten Sport pro Tag, bevorzugt Ausdauersport im aeroben Bereich. Dabei sollte man ins Schwitzen kommen, einen erhöhten Puls haben und dabei noch sprechen können. Dazu kommt ein Mal pro Woche Krafttraining zum Erhalt der Muskulatur und zur Vorbeugung von Verletzungen sowie ebenfalls ein Mal pro Woche Gleichgewichts-/Geschicklichkeitstraining“, so Tettenborn.

Kontakt für Rückfragen und Interviewanfragen:

Michaela Mäder, Unternehmenskommunikation Kantonsspital St.Gallen, Tel. 071 494 16 13 / 23 24 oder E-Mail michaela.maeder@kssg.ch