

# Die Wiesn macht uns fertig

Von Achterbahnfahrten bis Masskrugstemmen: Ein Mediziner erklärt, wie man Nebenwirkungen vorbeugt

VON ANDREA STINGLWAGNER

Keine Frage, ein Wiesn-Besuch macht glücklich! Aber seien wir ehrlich: Am Tag danach geht's einem oft bescheiden. 100 Mal die Krüge hoch, die wilden Achterbahnfahrten – das setzt dem Körper zu. Aber das muss nicht sein! Dr. Martin Marianowicz und sein Team des Mariano-wicz Medizin-Zentrums für Diagnose und Therapie in Bogenhausen haben für uns sieben Wiesn-Tipps gesammelt.

**1 Rückenprobleme nach Achterbahnfahrten** In den Münchner Kliniken steigt während der Wiesn die Zahl der Patienten mit akuten Rückenschmerzen um zehn bis 20 Prozent, sagen die Experten vom Mariano-wicz Medizin-Zentrum. Das liegt sicher auch an den Achterbahnen und Co. Gefährdet seien vor allem Wiesn-Besucher, die bereits Rückenprobleme haben: „80 Prozent der oktoberfestbedingten Rückenschmerzen machen sich an der Halswirbelsäule bemerkbar – oft erst ein oder zwei Tage später.“ Man sollte deshalb die Schilder beachten, auf denen Menschen mit Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden gewarnt werden, wenn das Fahrgeschäft zu rasant ist. Häufig spiele auch der Alkohol eine Rolle: „Schon eine Mass setzt die Reaktionsfähigkeit signifikant herab. Die Folge: Man spannt die Muskeln nicht mehr kräftig genug an.“ Der Tipp der Ärzte: „Wer nach dem Fahrspaß Schmer-



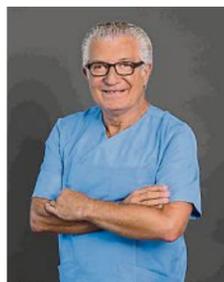
Aus Angst wird Spaß wird Rückenschmerz: Eine Fahrt im Fünferlooping bietet ein Wechselbad der Gefühle. MARCUS SCHLAF

zen hat, sollte es mit Wärme, Schmerzmittel oder Massage probieren.“ Und wenn das nicht hilft: Ab zum Arzt!

**2 Einseitige Belastung beim Zuprosten** Die Stimmung steigt – da jagt ein Prosit das nächste! Das geht in die Arme – schließlich wiegt ein voller Masskrug über zwei Kilo! Deshalb rät Dr. Martin Marianowicz: „Wechseln Sie die Seiten beim Bierkrug-Stemmen. Bei jedem Prosit wechseln Sie den Arm. So

wird die Belastung verteilt und es kommt nicht zu einer einseitigen Belastung im Schulter- und Nackenbereich.“ Heftig wird es für den Körper, wenn man sich nach vorne beugt, um noch die Person am Tischende mit dem Masskrug zu erwischen – das belastet auch die Lendenwirbelsäule. Lieber aufrecht hinstellen beim Prosten.

**3 Schunkeln kann zu Nackenbeschwerden führen** Links, rechts, vor und zurück,



Unser Experte: Dr. Martin Marianowicz FOTO: PRIVAT

das macht Spaß, das – bringt nicht immer Glück. Der Text dieses Schunkellieds ist auch als medizinischer Rat zu sehen. Denn um Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen, ist nicht nur die Bewegung selbst, sondern auch der Wechsel der Richtung wichtig. Orthopäde Marianowicz: „Wechseln Sie öfter die Richtung beim Schunkeln. Und zwar nicht nur von links nach rechts und von rechts nach

links, sondern auch mal nach vorne und zurück.“ Wichtig: Dabei sollte man nicht lasch hängen, sondern sich mit aufrechter Wirbelsäule bewegen. „Die Rücken- und Nackenmuskulatur anspannen, aufrecht sitzen, dann kann nichts passieren.“

**4 Zu langes Sitzen ist schädlich für den Körper** Und wenn's noch so gemütlich ist auf der Bierbank: „Stehen Sie öfter mal von Ihrem Wiesn-Tisch auf“, rät Marianowicz. Stellen Sie sich daneben oder unterhalten Sie sich mit dem Nachbartisch, gehen Sie auf Streifzug durchs Zelt. „So bleiben Sie in Bewegung und tun Ihrem Rücken Gutes.“ Bewegung sei sozusagen der Herzschlag der Bandscheiben. Vier Stunden am Platz sitzen – das sei am allerschädlichsten für den Körper.

**5 Falsche Haltung am Tisch erhöht Schmerfrisiko** Auch die Art, wie man am Biertisch sitzt, kann Schmerzen am nächsten Tag verhindern. „Sitzen Sie aufrecht!“, so der ärztliche Rat. Denn: „Ein Bierbauch erzeugt ein Hohlkreuz, ein hängender Kopf einen runden Rücken. Reizen und strecken Sie den Körper.“ Das können Sie übrigens auch schon vorher am Schreibtisch üben: Bauchmuskulatur anspannen, Schultern nach hinten! Strecken Sie die Wirbelsäule und den Kopf gegen den Himmel. Das gilt auch beim Gehen: Schieben Sie das Brustbein nach oben und die Schultern nach hinten und nach unten. Netter Nebeneffekt für Frauen: Dann kommt auch der

Dirndl-Ausschnitt gut zur Geltung...

**6 Erkältung und Herpes nach Busseln und Trinken** Die Ärzte haben es nachgewiesen: Die Wiesngrippe gibt es wirklich! Alljährlich in der 41. Und 42. Kalenderwoche werden die Münchner krank, während der Rest Deutschlands noch gesund ist. Klar: Die Wiesnbesucher kommen in engen Kontakt, ob in der U-Bahn oder im Zelt, beim Busseln, Schunkeln und Tanzen auf den Bierbänken. Da lauern überall Infektionen, der Alkohol schwächt die Immunabwehr und die feuchtwarme Atmosphäre tut ihr Übriges. Beste Voraussetzungen für Erkältungskrankheiten – oder Herpes. Dafür ist gar nicht mal direkter Lippenkontakt nötig: Auch auf dem Masskrug sammeln sich die Keime. Gegen Wiesngrippe und Masskrug-Herpes hilft: Genug schlafen. Janker nicht vergessen, so oft wie möglich die Hände waschen. Und: Merken Sie sich Ihren Masskrug!

**7 Weißwurst-Frühstück gegen das Schädelweh** Wenn der Kopf nach zu viel Alkohol schmerzt – unsere Experten kennen Kater-Killer für den Morgen danach: eine erfrischende Dusche, ein kohlenhydratreiches Frühstück (etwa Weißwürste mit Senf und Brezn, aber möglichst ohne Weißbier) – und: Bewegung. Wer arbeiten muss, sollte das Auto stehen lassen und mit dem Radl fahren oder zu Fuß gehen. Marianowicz: „Sauerstoff macht den Kopf frei und baut den Restalkohol ab.“

DIREKT  
UMS  
ECK

Leserthema: „Einkaufen im Stadtviertel“

ANZEIGE



Foto: panthermedia/bloodua

München leuchtet und lebt – nicht zuletzt wegen der Vielfalt seiner kleinen und großen Ladengeschäfte.

## Bunte Warenwelt im Einzelhandel

Lebens- liebens- und lohnenswert!

Ohne den Einzelhandel mit hellen Schaufenstern, Auslagen und phantasievoller Dekoration wäre das Gesicht unserer Städte grauer. Dass die Menschen das persönliche Einkaufserlebnis nach wie vor hochschätzen, belegt auch eine beeindruckende Zahl zum Einzelhandel: Allein München verfügt über

rund 1,8 Millionen Quadratmeter Ladenflächen! Viel Raum also für die unterschiedlichsten Angebote und Sortimente: Da gibt es kleine Geschäfte, die sich auf Tee und Kekse aus fernen Ländern spezialisiert haben, aromatischer, exotischer Duft steigt uns dort in die Nase. Oder strahlend weiß ausgeleuchtete Boutiquen mit

hand- und maßgeschneiderter Brautmode im Fenster. Andere bieten liebevoll restauriertes altes Kinderspielzeug an.

Solche Orte sind viel mehr als Verkaufsstandorte. Es sind auch Orte der Begegnung, des Austausches und der eingehenden Beratung. Hier wird nicht anonym per

Mausklick bestellt und genauso anonym geliefert. Im Einzelhandel geht die Ware von Hand zu Hand. Wer von Geschäft zu Geschäft schlendert und nach Hause trägt, was ihm gefällt und inspiriert, der ist nicht nur Konsument. Er ist Entdecker und hält die Vielfalt und Unverwechselbarkeit unserer Städte und Dörfer am Leben. SFG

### OTTOBRUNN

#### Mia's Trachten & Couture

Hochwertige Trachten und Mode von bester Qualität – diesem Motto hat sich Carolin Diel verschrieben, die das Traditionsgeschäft „Mia's Trachten & Couture“ übernommen hat. Ganz im Sinne der vorherigen Inhaberin führt die charmante Mode-Liebhaberin dort das Geschäft mit hochwertiger Markenkleidung aus traditioneller und größtenteils europäischer Fertigung weiter.

Jetzt zum Herbstbeginn beispielsweise mit der Strick-Kollektion des beliebten norwegischen Labels Oleana. Dazu gibt es viel Farnefrohes für einen fröhlichen



Herbst. Im Mittelpunkt steht für Carolin Diel stets die Kundschaft: „Der Kunde soll etwas Schönes mit nach Hause nehmen, das ihm lange Freude bereitet.“ Natürlich werden bei bester Beratung auch Fans der Trachtenmode fündig. Eine Kaffee-Ecke lädt zum Entspannen ein. Wer bei Mia's einkauft, kann sich über schöne Kleidung in Top-Qualität freuen, die mit viel Liebe ausgesucht ist.

Ottostraße 92  
85521 Ottobern  
Tel.: 089/605479

### SOLLN

#### Frische Spezialitäten aus Meer, See und Fluss

Top Qualität und Nachhaltigkeit: Darauf haben sich Silvia Schwab und Andreas Krammer mit ihrer Fischmanufaktur spezialisiert. Hier gibt es regionale Produkte wie Forellen, Saiblinge und Waller, Dorade und Wolfsbarsch aus dem Mittelmeer sowie Garnelen. Dies ist nur ein kleiner Auszug aus dem Sortiment. Hinzu kommen mindestens 20 verschiedene Salate.

Die beiden Fischmanufaktur-Betreiber legen Wert auf Ware aus nachhaltiger Fischerei: Treibnetz-Fänge sind tabu und das Sortiment wird stets saisonal angepasst. Seit drei Jahren verwöhnen Silvia



Schwab und Andreas Krammer ihre Kunden, die sie meist mit Namen kennen. „Wir machen es gescheit oder lassen es bleiben“, fasst Andreas Krammer die Philosophie der Fischmanufaktur zusammen.

Herterichstraße 45  
81479 München  
Tel. 089/20967818  
Öffnungszeiten:  
Di.-Fr., 8.30-18 Uhr,  
Sa, 8.30-12.30 Uhr